

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalian koulutusohjelma

Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2015

Nella Valtonen & Viivi Vanhanen

OHJATUN LIIKUNNAN VUOSISUUNNITELMA KARUSELLIMAAN PÄIVÄKODILLE



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nella Valtonen & Viivi Vanhanen

OHJATUN LIIKUNNAN VUOSISUUNNITELMA KARUSELLIMAAN PÄIVÄKODILLE

Kehittämistyön tehtävänä oli luoda uusi ohjatun liikunnan vuosisuunnitelma Karusellimaan päiväkodille. Se on yksityinen päiväkotit Turun Nättinummessa. Tarve hankkeellemme tuli päiväkodista, sillä henkilökunnan mielestä kirjallinen liikunnan vuosisuunnitelma vaati päivitystä sekä laajentamista. Kehittämistyö alkoi tammikuussa 2015 ja päättyi marraskuussa 2015, kun hankkeen tuotos oli annettu päiväkodin käyttöön ja siitä oli saatu palaute.

Tuloksena oli ohjatun liikunnan vuosisuunnitelma Karusellimaan päiväkodille. Tämä tuotos sisältää kansion sekä seinälle laitettavan karusellin. Kansio on ensisijaisesti tarkoitettu päiväkodin käyttöön ja se sisältää viisi kautta, joista jokainen kestää kaksi kuukautta. Näihin kausiin kuuluu erilaisia tavoitteita liikunnalle, kausikohtaisia lajeja, koko päiväkodin yhteisiä toimintapäiviä sekä lajikokeiluja. Kausikuvausten lisäksi kansiossa on erilaisia ideoita toimintatuokioiden alkuun sekä loppuun. Seinälle laitettava karuselli on tarkoitettu ensisijaisesti lasten vanhemmille. Siihen kiinnitetään joka kauden alussa erilaisia eläimiä. Näihin eläimiin on kirjattu kauden liikunnan tavoitteet ja keinot niiden tavoittamiseksi. Päiväkodin seinälle laitettavasta karusellista vanhempien on helppo seurata senhetkistä ohjattua liikuntaa.

Kehittämistyö toteutettiin yhteistyössä päiväkodin työntekijöiden, lasten sekä heidän vanhempiensa kanssa. Vanhempien mielipide ja toiveet selvitettiin kyselyllä suunnitelman tekovaiheessa. Työntekijöiden kanssa keskusteltiin heidän toiveistaan ja tarpeistaan suunnitelman suhteen palaverissa sekä arkipäivän keskusteluissa. Lasten mielipiteet selvitettiin keskustelemalla sekä leikin avulla.

Palaute ohjatun liikunnan vuosisuunnitelmasta oli positiivista. Kansiota kuvailtiin selkeäksi ja se keskittyi oleelliseen ilman turhaa tekstiä. Uusi ohjatun liikunnan vuosisuunnitelma otetaan käyttöön viimeistään tammikuussa 2016.

ASIASANAT:

Varhaiskasvatus, päiväkotit, ohjattu liikunta, liikuntasuunnitelma

Nella Valtonen & Viivi Vanhanen

CONTROLLED EXERCISE YEAR PLAN FOR KARUSELLIMAA KINDERGARTEN

The task of the development was to create a new exercise year plan for Karusellimaa kindergarten. It is a private kindergarten in Turku Nätinummi. The need for our project came from the kindergarten, because the employees believed that their exercise year plan needed to be upgraded and expanded. Development work began in January 2015 and ended in November 2015, when the output of the project was given to the kindergarten and they gave us the feedback.

The result was a controlled exercise year plan for Karusellimaa kindergarten. This output contains the folder, and a carousel that they put on the kindergartens wall. The folder is primarily intended for kindergarten's employees and it includes five periods, each of which lasts for two months. These periods include goals for exercise, sports, kindergarten joint activity days and sport experiments. In addition, the folder contains a variety of ideas for the beginning of the session, as well as the end. The carousel on a wall is intended primarily for parents.

In the beginning of every season a variety of animals will be put on the carousel. These animals show goals for the period and how they are going to be reached. That way it is easy for parents to follow current exercises.

We made the development work in cooperation with the kindergarten workers, children and their parents. Parents' opinion and wishes were found out via questionnaire. With employees, we discussed their wishes and needs in meetings, as well as in everyday conversations. Children's opinions clarified through discussion and through play.

Feedback to exercise year plan was positive. The folder was described as clear and it focused on the essentials without unnecessary text. The new exercise year plan will be taken in use no later than January 2016.

KEYWORDS:

Early childhood education, kindergarten, controlled exercise, exercise plan.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Tausta ja tarve	8
2.2 Toimijat	9
2.3 Kehittämistehtävä ja tavoite	9
3 LASTEN LIIKUNNAN MERKITYS	12
3.1 Liikunnan hyödyt	12
3.2 Alle 3-vuotiaiden liikunta	14
3.3 3–4-vuotiaiden liikunta	14
3.4 5–6-vuotiaiden liikunta	15
4 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	17
4.1 Liikunnan suositukset	17
4.2 Liikunnan määrä ja laatu	17
4.3 Liikunnan suunnittelu ja toteutus	18
4.4 Liikuntaympäristö ja -välineet	18
4.5 Toiminnan sisällölliset orientaatiot	19
5 OHJATTU LIIKUNTA	21
5.1 Tuokion rakenne	21
5.2 Ohjaajan rooli	21
5.3 Ohjatun liikunnan merkitys lapselle	22
6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSIKUVAUS	24
6.1 Kehittämisprosessin aikataulu	24
6.2 Kehittämismenetelmät	27
7 OHJATUN LIIKUNNAN VUOSISUUNNITELMAN SISÄLTÖ	30
7.1 Johdanto	30
7.2 Koko päiväkodin toimintapäivät	33
7.3 Elo-syyskuu	33
7.4 Loka-marraskuu	35
7.5 Joului-tammikuu	36

7.6 Helmi-maaliskuu	37
7.7 Huhti-toukokuu	38
7.8 Alkuleikit ja loppurentoutukset	39
7.9 Lajikokeilut	40
7.10 Kansion lopetus	41
7.11 Pdf-versio	42
8 ARVIOINTI JA POHDINTA	44
8.1 Kehittämistyön eteneminen	44
8.2 Tuotoksen arviointi ja palaute	45
8.3 Hyödyntäminen ja jatkokäyttö	46
8.4 Eettinen pohdinta	47
LÄHTEET	50

LIITTEET

- Liite 1. Karusellimaan vanha liikunnan suunnitelma
- Liite 2. Ohjatun liikunnan vuosisuunnitelma -kansio
- Liite 3. Toimintapäivän suunnitelma ja palautekysely
- Liite 4. Kysely vanhemmille

KUVAT

Kuva 1. Kansion ulkoasu edestä.	31
Kuva 2. Seinätuotos.	32
Kuva 3. Elo-syyskuun ohjatun liikunnan suunnitelma.	34
Kuva 4. Loka-marraskuun ohjatun liikunnan suunnitelma.	35
Kuva 5. Joulu-tammikuun ohjatun liikunnan suunnitelma.	36
Kuva 6. Helmi-maaliskuu ohjatun liikunnan suunnitelma.	37
Kuva 7. Huhti-toukokuun ohjatun liikunnan suunnitelma.	39
Kuva 8. Jokaiseen jaksoon sisältyvä lajikokeilu.	41
Kuva 9. Kansion ulkoasu takaa.	42

KUVIOT

Kuvio 1. Kehittämisprosessi (mukaillen Salonen 2013, 17–19).	27
--	----

1 JOHDANTO

Aloitimme opinnäytetyömme suunnittelun tammikuussa 2015, jolloin päätimme, että tekisimme sen yhdessä. Molemmilla oli kiinnostuksen kohteena varhaiskasvatus ja lähdimme pohtimaan, mitä haluaisimme tutkia tai kehittää varhaiskasvatuksessa. Hetken mietittyämme päädyimme yksimielisesti, että tekisimme kehittämistyön. Kehittämistyön teemaksi halusimme ehdottomasti jotain liikuntaan liittyvää, sillä liikunta on molempien intohimo. Tämän idean pohjalta otimme yhteyttä Turun eri liikuntapainotteisiin päiväkoteihin, olisiko heillä kiinnostusta lähteä opinnäytetyömme toimeksiantajaksi.

Meihin otettiin yhteyttä Karusellimaan päiväkodista. Karusellimaan päiväkotia on pieni, neljän ryhmän yksityinen päiväkotia Turun Nättiinummessa. Menimme tutustumaan Karusellimaan päiväkotiin helmikuun lopussa, jolloin allekirjoitimme toimeksiantosopimuksen päiväkodin johtajan kanssa. Lopullinen idea opinnäytetyön aiheeksi tuli toimeksiantajan puolelta, sillä heillä oli tarvetta uudelle liikunnan vuosisuunnitelmalle. Päätimme, että tarkastelisimme kehittämistyössä nimenomaan ohjattua liikuntaa, jotta työstä ei tulisi liian laajaa.

Mielestämme oli tärkeää lähteä ensimmäisenä tutustumaan lähdekirjallisuuteen ja pohtimaan, mitä kaikkea meidän tulee tietää lapsen kehityksestä ja liikuntakasvatuksesta ennen kuin voimme lähteä tekemään itse tuotosta. Keväällä aikamme kului suurelta osin juuri kirjallisuuden ja julkaisujen lukemiseen. Saimme myös selvät visiot tuotoksemme ulkomuodosta ja sisällöstä kevään aikana. Päätimme tehdä kansion sekä seinätuotoksen. Toteutimme lisäksi yhden koko päiväkodin toimintapäivän, joka oli taustatyötä tuotostamme varten.

Kesän aikana tapasimme parin viikon välein toisiamme ja teimme alustavia suunnitelmia sekä kokosimme tietoperustaa. Tapasimme tietoisesti kesän aikana harvemmin, jotta ajatukset saisivat kehittyä rauhassa. Syksyn alussa lähdimme keräämään eri lajeja ja harjoitteita kansion sisällöksi. Suunnittelimme vuoden jaksituksen ja jaksojen teemat sekä tavoitteet.

Kehittämistyömme eteni kokonaisuudessaan hyvin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan toiveet on pyritty huomioimaan mahdollisimman hyvin tuotoksessa. Tuotos oli saanut hyvän vastaanoton toimeksiantajalta ja olemme itse tyytyväisiä sen selkeään ja monipuoliseen rakenteeseen. Tarkoitus oli luoda hyvä ideapankki monipuoliseen ohjattuun liikuntaan ja siinä olemme mielestämme onnistuneet hyvin.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tausta ja tarve

Opinnäytetyömme on kehittämistyö. Kehittämistyö tähtää jonkin asian kehittämiseen ja tarkoituksena on saada aikaan muutosta entiseen. Se voi olla uuden prosessin, tuotteen tai lähestymistavan kehittäminen (Kananen 2012, 42–43; Toikko 2005, 88). Tässä tapauksessa kehittämistyömme on uuden ohjatun liikunnan vuosisuunnitelman kehittäminen Karusellimaan päiväkodille. Tulokset koskevat yksittäistapauksia, joista ei voida tehdä yleistyksiä (Kananen 2012, 43).

Hankimme molemmat lastentarhanopettajan kelpoisuuden, joten suuntaavien opintojen harjoittelu ja opinnäytetyö kohdistuvat luonnollisesti varhaiskasvatukseen. Meidän mielenkiintomme kohteena on erityisesti lasten liikunta, johon liittyen teemme opinnäytetyömme. Lasten liikunta tuntui luontevalta valinnalta, sillä molemmilla on kokemusta liikunnan ohjaamisesta lapsiryhmille ja oma historia liikunnasta on kattava ja monipuolinen.

Uutisotsikoissa on lisäksi ollut paljon huolta herättäviä otsikoita, joista käy ilmi alle päiväkotikäisten lasten liikkumattomuus. Halusimme tehdä opinnäytetyön, joka on ajankohtainen ja hyödyllinen. Verkkouutisten artikkeli pohjautuu Jyväskylän yliopistossa tehtyyn väitöskirjaan. Väitöskirjan on tehnyt Anne Soini. Artikkelin on kirjoittanut verkkouutisten päätoimittaja Ilkka Ahtokivi. Artikkelissa kerrotaan, että kolmevuotiaat käyttävät päiväkodissa viettämästään ajasta ainoastaan kaksi prosenttia intensiteetiltään kohtuullisesti kuormittavaan leikkiin. Lisäksi lasten istumistottumuksista on noussut ihmetyksen aihe, sillä tutkimuksissa on huomattu, että lasten spontaani, fyysisesti aktiivinen leikki on huolestuttavan vähäistä. (Verkkouutiset 2015.)

Toimeksiantajallamme ei ennestään ollut kunnollista liikunnan vuosisuunnitelmaa. Suunnitelmana oli pidetty paperia (Liite 1), jonka tekijästä ei kenelläkään ollut tietoa. Tämä suunnitelma on laadittu vuonna 2013. Vuosi oli jaettu kolmeen

eri kauteen: syksy, talvi ja kevät. Siinä oli kuvattu teemat, tavoitteet sekä kausikohtaiset tapahtumat, mutta kokonaisuus oli erittäin suppea.

2.2 Toimijat

Toimeksiantajamme on päiväkotiki Karusellimaa. Karusellimaa on Turun Nätinummessa sijaitseva pieni yksityinen päiväkotiki, jossa on neljä lapsiryhmää. Lapset on jaettu ryhmiin iän perusteella ja talossa toimii myös esiopetus. Me molemmat suoritimme siellä suuntaavien opintojen harjoittelujakson.

Päiväkotiki on liikuntapainotteinen ja siellä tuetaan lapsen liikkumista omaehtoisesti sekä ohjatusti. Liikuntaa toteutetaan ohjatusti kaksi kertaa viikossa. Päivittäinen ulkoilu tapahtuu päiväkodin viereisessä kaupungin puistossa ja ohjattu liikunta kaupungin jumppasaleissa, uimahalleissa ja luistinradoilla. Lisäksi Karusellimaan vieressä on paljon metsiä ja lenkkipolkuja, joita käytetään hyväksi ohjatussa liikunnassa. Päiväkodissa sisällä on myös pieni sali, jossa voi järjestää liikuntatuokioita.

Päiväkodin liikuntapainotteisuus oli meille hyödyksi kehittämistyössämme, sillä siellä ymmärretään liikunnan merkitys ja halutaan tukea liikuntatoimintojen kehittämistä. Työntekijät ovat aktiivisia liikuntatoimintojen suunnittelijoita ja ohjaajia sekä haluavat jatkuvasti kehittää uusia keinoja lisätä liikuntaa ja saada lapset tietoisiksi liikunnan merkityksestä. Kehittämistyömme linkittyy hyvin päiväkodin tavoitteisiin ja sitä on mahdollista käyttää hyödyksi käytännössä.

2.3 Kehittämistehtävä ja tavoite

Kehittämistyömme oli ohjatun liikunnan vuosisuunnitelman laatiminen Karusellimaan päiväkodille. Vuosisuunnitelma voidaan jaotella kausittain syksyyn, talveen ja kevääseen. Kaudet voidaan jaotella tarkemmin kuukausittain. Usein liikunnan vuosikellossa yhdistetään kaksi kuukautta, jolloin mahdollisuudet ovat laajemmat ja soveltamismahdollisuudet ovat helpommin toteutettavissa. Soveltaminen voi olla välttämätöntä esimerkiksi, jos kaikki ulkoiluolosuhteet eivät koh-

taa. Vuosisuunnitelman laajuus on päiväkodista riippuvainen. On tärkeää muistaa, millainen liikuntasuunnitelma on toimiva juuri kyseiselle päiväkodille. Näkyvyys ja selkeys painottuvat Karusellimaan tarpeissa. (Sanna Aaltonen 21.4.2015.)

Liikunnan vuosisuunnitelma saa olla esillä ympäri vuoden Karusellimaan päiväkodissa ja siitä on mahdollista poimia ideoita toimintahetkien suunnitteluun. Muita vaihtoehtoja ovat erilaiset listat, kaaviot ja pienet kirjaset. Karusellimaahan toivotaan monipuolista ja selkeää ideapankkia. Toimintavuodeksi lasketaan elokuu-toukokuu.

Koko päiväkodin toimintapäiviä järjestetään yhteensä kahdeksan toimintavuotta kohden. Eli syksyllä järjestetään neljä koko päiväkodin toimintapäivää ja keväällä neljä. Toimintapäivät tulevat noudattamaan vuosikelloa ja niiden toiminnot suunnitellaan ajankohtaan sopivaksi. Toimintapäivissä voi käsitellä valittua teemaa eri menetelmillä. (Laura Korhonen 21.4.2015.)

Yleisesti on koettu hyväksi erilaiset rastikierrokset. Monipuolisuus on välttämättömyyksiä kiinnostuksen ylläpitämiseksi. Kaikki lapset tulee ottaa huomioon iästä riippumatta ja päivä tulee suunnitella niin, että kaikki lapsiryhmät on otettu huomioon vaikeustasoissa. Rastikierrokset antavat mahdollisuuden suunnitella monipuolisia eri vaikeustasoihin sopivia lajeja ja leikkejä. Esimerkiksi 1–2-vuotiaat eivät pysty tekemään vaikeustasolta yhtä haastavia toimintoja kuin esikouluikäiset lapset. Haastavin osa on yleisesti ottaen toiminnan suunnittelu juuri 1–2-vuotiaille. (Laura Korhonen 21.4.2015.)

Näiden toiveiden perusteella päädyimme siihen, että teemme liikunnan vuosisuunnitelman (Liite 2), joka jaetaan viiteen kahden kuukauden mittaiseen kauden. Työntekijöille tehtiin kansio, joka sisältää monipuolisia ideoita ohjatun liikunnan hetkiin niin, että jokaisella kaudella on oma teemansa. Seinälle tulee tuotos, josta vanhemmat näkevät ajankohtaisesti jokaisen jakson tavoitteet ja teemat. Liikunnan vuosisuunnitelmaan sisällytetään kahdeksan koko päiväkodin yhteistä liikuntapäivää, jotka Karusellimaan päiväkodin liikuntatiimin toiveiden mukaisesti liitetään eri juhlapäiviin. Toivottiin myös, että vastuu toimintapäivien

järjestämisestä jaettaisiin ryhmille valmiiksi. Liikuntatiimiin kuuluu lastenhoitajat Sanna Aaltonen ja Laura Korhonen.

3 LASTEN LIIKUNNAN MERKITYS

3.1 Liikunnan hyödyt

Lapsella on sisäsyntyinen tarve liikkua ja lapsi liikkuukin normaalisti paljon purkaen energiaansa. Jos lapsi ei saa liikuttua tarpeeksi, hän turhautuu ja saattaa käyttäytyä häiritsevästi. Jos lapsi taas on tyydyttänyt tarpeensa liikkua, hän nukkuu yleensä riittävästi ja rauhallisesti. Lapsen liikunnan myönteiset terveysvaikutukset korostuvat vuosien mittaa, kun liikkuvasta lapsesta tulee liikkuva aikuinen. (Suomen sydänliitto ry 2015.)

Lasten aktiivisella liikunnalla on suora yhteys kykyyn oppia. Se on syy, miksi fyysisellä aktiivisuudella on kauaskantoisia vaikutuksia ja sen merkitys on ensisijaisen tärkeää. Ympäristöllä voi olla suuri vaikutus lapsen liikuntaan. Sellainen ympäristö, jossa on mahdollista edistää omia motorisia taitoja, on lapselle eduksi. Ympäristön vaikutus voi olla myös negatiivinen, jos virikkeitä ei ole tarpeeksi saatavilla. Tutkimuksissa on todettu, että ulkona tapahtuva liikunta, omaehtoinen tai ohjattu, on tutkimusten mukaan aktiivisempaa ja fyysisempää kuin sisällä tapahtuva liikunta. (Reunamo ym. 2012, 247–250.)

Tutkimusten mukaan yli puolet lapsista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Lapselle aktiivisen liikunnan määrän tulisi olla 1–2 tuntia päivässä. Myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta lasten liikunnalla on erittäin suuri merkitys, ja se on ollut keskeinen liikuntapoliittinen painopiste hallinto-ohjelmassa vuosina 2012–2015. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015.)

Tutkimukset ovat osoittaneet myös, että ainoastaan ympäristö ja lapsen oma halu eivät vaikuta liikunnalliseen aktiivisuuteen. On huomattu, että jotkin persoonallisuuden piirteet, kuten ujous ja ahdistuneisuus voivat vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden alenemiseen. Lapsella, joka ei pysty tai osaa noudattaa ohjatussa liikunnassa annettuja ohjeita, fyysinen aktiivisuus alenee. (Reunamo ym. 2012, 248). Tutkimusten mukaan lasten fyysinen aktiivisuus on suurinta, kun hän on kontaktissa toiseen lapseen tai toimii ryhmässä (Hakala ym. 2014, 43).

Motorisia taitoja tarvitaan läpi elämän itsenäiseen selviytymiseen. Lasten normaali motorinen kehittyminen vaatii päivittäisiä mahdollisuuksia harjoitella liikumista. Motoriset perustaidot kehittyvät, kun lapsi saa kokeilla ja opetella riittävästi uusia taitoja sekä kerrata aikaisemmin oppimiaan taitoja (Hiltunen 2001, 100; Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 8.)

Motorisia perustaitoja ovat kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, kiinniot-taminen sekä potku- ja lyöntiliikkeet. Nämä taidot vaativat myös tarpeeksi kehittyneitä fyysisiä edellytyksiä, hermostollista kehitystä sekä havaintotoimintoja. Ensimmäisten elinkuukausien aikana motoriikka kehittyy vauhdilla ja myöhemmin liikkeet differentioituvat eli erilaistuvat ja eriytyvät, jolloin koordinoimattomista liikkeistä muotoutuu yksittäisiä, määrätietoisempia liikkeitä (Zimmer 2001, 57; Pönkkö & Sääkslahti 2012, 137.)

Monet eri taidot kehittyvät liikunnan avulla. Esimerkiksi kognitiiviset taidot kehittyvät liikunnan kautta. Havaitsemiseen liittyvät prosessit ovat keskeisessä roolissa erilaisten tietojen, taitojen ja motoriikan oppimisessa, ja puutteellisilla liikuntataidoilla on todettu olevan yhteys erilaisten oppimisvaikeuksien kanssa. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 137.)

Jokainen lapsi kehittyy omaan tahtiinsa, joten ikätasoiset taidot ja kehitysvaiheet ovat lähinnä suuntaa antavia. Kehitys riippuu sekä perityistä ominaisuuksista että ympäristön vaikutuksista. Biologiseen kehitykseen ei lapsuudessa juurikaan pystytä vaikuttamaan, mutta ympäristön vaikutusmahdollisuudet ovat erittäin suuret. (Hiltunen 2001, 94.)

Kasvatuskumppanuuden tärkeys nousee esiin lapsen liikkumisessa. Päiväkodissa tapahtuva liikunta ei yksinään riitä lapsen liikunnan tarpeen tyydyttämiseksi, sillä aika päiväkodissa on rajallinen ja lasten tulee ehtiä tehdä päivän aikana muutakin heidän kehitykselleen tärkeää puuhaa, kuten harjoittaa musiikallisuutta, kädentaitoja ja kehittää oppimisvalmiuksia. On myös kodin vastuulla, että lapsi liikkuu riittävän paljon ja monipuolisesti. Erilaisten liikuntaharrastusten hyötyä ei voi korostaa liikaa. (Reunamo ym. 2012, 253–254.)

3.2 Alle 3-vuotiaiden liikunta

Liikkuminen alkaa omaan kehoon tutustumisesta. Silmien, nenän, korvien, suun ja navan löytämisen kautta alkaa liikkuminen. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 139.) Ensimmäisen ikävuoden lopulla lapsi oppii ensin seisomaan ilman tukea, sitten kävelemään tuettuna ja lopulta kävelemään itsenäisesti. Myös pinsettiote onnistuu. Kun nämä liikuntataidot kehittyvät, lapsi alkaa kiipeillä, juosta, kurotella ja heitellä tavaroita. (MLL 2015.)

2-vuotiaan liikunnalliset taidot kehittyvät huimaa vauhtia ja lasten väliset synnynäiset ketteryyserot tulevat esille. 2–3-vuotiaana kävely on jo varmaa. Lapsi osaa juosta ja kävellä portaita ylös tasa-askelin sekä potkia ja heittää palloa. (MLL 2015.)

Alle 3-vuotiaiden liikunnan kannalta tärkeintä on järjestellä jokapäiväiset tilat ja ympäristö niin, että lapsilla on riittävästi tilaa harjoitella liikkumistaitoja. Jos lasten liikkumis- ja leikkitiloista ei huolehdita tietoisesti, lasten elämästä jää puuttumaan paljon iloa ja kehitykselliset erot kasvavat lasten välillä. (MLL 2015.)

Ensimmäiset ikävuodet voivat hyvin olla ratkaisevia edistämään aktiivista elämäntyyliä. Se on haaste, sillä kuluttaja-yhteiskunnassa liikunta on ainoastaan yksi vaihtoehto muiden vapaa-ajan toimien joukossa. Nykyään liikunta-aktiviteetit jäävät usein pelkästään kodin vastuulle, kun päiväkodeissa ei ole siihen resursseja. (Reunamo ym. 2012, 253–254.)

3.3 3–4-vuotiaiden liikunta

Ikävaiheen alulla lapsi alkaa hahmottamaan omaa kehoansa. Lapsi osaa hiljalleen paikantaa ja pyydettyäessä liikuttaa omaa päätä, käsiä, sormia, jalkoja, varpaita, vatsaa ja peppua. Tämä luo pohjaa ja mahdollisuuksia motoristen perustaitojen oppimiselle. Tämän ikävaiheen liikunnassa on tärkeää tutustua eri ympäristöihin, eri vuodenaikoihin sekä erilaisiin välineisiin. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 137.)

Lapsen mielikuvitus on vilkasta ja liikkuminen on innokasta ja usein riehakasta. Lapsi tarvitsee aiempaa enemmän tilaa ja välineitä leikkeihinsä sekä sisällä että ulkona. Lapsi osaa hypätä tasajalkaa ainakin yhden hypyn verran, seistä hetken yhdellä jalalla ja ajaa kolmipyöräistä pyörää, ikäkauden loppupuolella voi onnistua jo apupyörillä varustetun polkupyörän ajaminen, keinussa vauhdin ottaminen ja narulla hyppiminen. (MLL 2015.)

Liikunnassa painottuu suurten lihasryhmien harjoittaminen. Tarkkojen, monimutkaisten tai nopeiden liikesarjojen suorittaminen ei vielä onnistu. Lapsi opettelee alkeellisella tasolla yhdistämään eri liikesarjoja toisiinsa. (Turun kaupungin sosiaalikeskus 2005, 17.)

3.4 5–6-vuotiaiden liikunta

Tässä ikävaiheessa liikkumisen kehitys on parhaimmillaan ja lapsen tulisikin oppia vartalon oikeat asennot, liikesuunnat ja liikelaajuudet viimeistään tämän ikäisenä. Lapsi tarvitsee näissä asioissa aikuisen palautetta ja ohjausta. Huomioitavaa on kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen ja oppimisvaikeuksien ennaltaehkäisy. (Turun kaupungin sosiaalikeskus 2005, 20.)

Tässä ikävaiheessa tulisi tunnistaa ja liikuttaa tahdonalaisesti kaulaa, olkapäitä, lantiota, reisiä, polvia, kantapäitä sekä jalkapohjia. Lapsi oppii tunnistamaan vartalossa eri puolia, kuten vasen ja oikea sekä etu- ja takapuoli. Motoriset perustaidot vakiintuvat, mikä mahdollistaa eri liikuntamuotojen opettelun. Näitä taitoja ovat esimerkiksi pyöräily, luistelu, hiihto sekä uinti. Pallonkäsittelytehtävät vahvistavat karkeamotorisia taitoja. Karkeamotoriikan harjoittaminen luo edellytyksiä hienomotoristen taitojen oppimiselle. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 137.)

Lapsi hallitsee liikkumistaan jo melko taitavasti ja liikkeet ovat sulavia. Eri liikkeiden yhdistely onnistuu aiempaa paremmin. Useat lapset nauttivat tämän ikäisenä tanssimisesta, jumppaamisesta ja luovasta ilmaisusta. (MLL 2015.) Myös sääntöleikit ja pelit ovat suosittuja (Turun kaupungin sosiaalikeskus 2005, 21).

Tällä ikätasolla voi olla jo suurempia tasoeroja. Liikuntatuokioiden tulee tarjota jokaista lasta motivoivaa toimintaa, jossa saadaan onnistumisen elämyksiä. Lapsen oman kehon tuntemus sekä itsetunto kehittyvät positiivisen realistiseksi, kun tuokioon on suunniteltu eritasoisia tehtäviä, joista lapsi saa valita itselleen sopivimmat. (Turun kaupungin sosiaalikeskus 2005, 21.)

4 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

4.1 Liikunnan suositukset

Turun kaupungin mukaan liikunnan tulee olla oleellinen osa jokaista päivähoitopäivää. Lasten liikunnassa tärkeintä ovat välittömät elämykset. Erityisen tärkeää on spontaanius ja leikin kautta liikkuminen. Liikunta parhaimmillaan lisää lasten sosiaalista vuorovaikutusta, vahvistaa itsetuntoa, auttaa kokeilemaan ja ylittämään omia rajoja sekä opettaa toimimaan ryhmässä. Liikunnallisten perustavoitteiden täyttyminen vaatii suunnitelmallista ja systemaattista liikuntakasvatusta. (Turun kaupungin sosiaalikeskus 2005, 2 & 46.)

Nuoren Suomen kokoama varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijaryhmä on laatinut valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset yhdessä Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetusministeriön kanssa. Näissä päivähoitoon painottuvissa liikunnan suosituksissa kuvataan yksityiskohtaisesti, kuinka lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia tuetaan fyysisen toiminnan avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 5.)

Liikunnan käyttöä opetusmenetelmänä ja oppimista tukevana välineenä kannattaa hyödyntää erilaisissa oppimistilanteissa. Liikunnalla saadaan lisää toiminnallisuutta lasten oppisisältöihin ja sitä on helppo integroida muihin aihesisältöihin. Liikunnalla ja kognitiivisilla toiminnoilla on neljä eri yhteyttä. Liikunta lisää aivojen aineenvaihduntaa sekä oppimismotivaatioita, kehittää aisti- ja tiedonkäsittelytoimintoja. Liikunnan avulla voidaan myös oppia tiedollisia asioita. (Turun kaupungin sosiaalikeskus 2005, 22.)

4.2 Liikunnan määrä ja laatu

Suosittelun mukaan riittävä määrä reipasta ja kuormittavaa eli hengästyttävää liikuntaa on vähintään kaksi tuntia päivässä. Suositus huomioi lasten yksilölliset erot asettamalla hengästymisen rajaksi kuormittavuuden mittajana. Varhais-

kasvatushenkilöstön ja vanhempien tulee toimia yhteistyössä riittävän päivittäisen liikunnan määrän täyttymiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 8–9.)

Lasten liikunta koostuu pääsääntöisesti omaehtoisesta liikkumisesta. Aikuisen on tärkeää antaa lapselle tilaa ja aikaa liikkua hänen omien edellytystensä mukaisesti aina, kun se on mahdollista. Liikkumisen minimimäärä ei koostu yhdestä pitkäkestoisesta jaksosta, vaan useista lyhyemmistä jaksoista koko päivän ajalta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 8–9.)

Aikuisen tulee luoda edellytyksiä lapsen minän rakentumiselle fyysisten kokemusten kautta luomalla olosuhteet, jossa lapsi saa harjoitella monipuolisesti eri aistien kautta tulevan tiedon vastaanottamista ja käsittelyä. Toiminnan kannalta tarpeetonta aistiärsytystä tulee vähentää. Aikuisen tehtävänä on myös rohkaista lasta liikkumaan sekä omaehtoisesti että yhdessä muiden lasten kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 13.)

4.3 Liikunnan suunnittelu ja toteutus

Varhaiskasvatuksen liikuntatilanteissa tulee käyttää monipuolisesti ja luontevasti vaihdellen erilaisia opetustyyliä. Tällaisia opetustyyliä ovat komento-tyyli, harjoitustyyli, ongelmanratkaisutyyli, ohjattu oivaltaminen ja lasten omat esitykset. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 18.)

Jokaisen varhaiskasvattajan tulee suunnitelmallisesti havainnoida lapsen liikkumisen määrää ja laatua sekä seurata havaintomotoristen taitojen että motoristen perustaitojen kehittymistä ja näin ollen arvioida liikkumista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 19).

4.4 Liikuntaympäristö ja -välineet

Aikuisten tulee tarjota lapselle vaihteleva liikuntaympäristö sekä ilman välineitä ja välineiden kanssa. Sisällä liikunta voi tapahtua eri tiloissa, kuten salissa, leikkihuoneessa tai käytävällä. Telineitä, rappusia ja puolapuita voi hyödyntää. Ul-

kona tulee huomioida eri vuodenajat ja voidaan liikkua vaihtelevasti eri maastoissa kuten puistossa, metsässä, nurmella, jäällä ja lumella.

Pienille lapsille tulisi olla tarjolla välineitä, joilla lapset saavat vapaasti leikkiä. Välineiden käsittely edistää silmien, jalkojen ja käsien yhteistoimintaa. Samalla lapsi havainnoi tilaa ja eri suuntia ja oppii säätelemään voimankäyttöään. (Turun kaupungin sosiaalikeskus 2005, 13.)

Sisätilat voivat olla ahtaita liikkumista ajatellen. Tätä ahtautta voidaan osittain kompensoida pihan tarjoamilla mahdollisuuksilla (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 148.) Leikkialueiden ohjetiedosto määrää, että päiväkotien pihoilla tulee olla leikkitilaa vähintään 20m² yhtä lasta kohti. Pihossa tulisi olla tilaa hiekkaleikille, keinuille, kiipeilytelineelle, liukumäelle sekä pelikentälle. Näiden lisäksi pihalla tulisi olla myös nurmikkoalue sekä talvisin mahdollisuus luisteluun. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 25–26.)

4.5 Toiminnan sisällölliset orientaatiot

Varhaiskasvatuksen sisällölliset orientaatiot tulevat ilmi jokaisessa suunnitellussa toiminnassa. Sisällöllisten orientaatioiden osa-alueet esiintyvät harvoin yksinään, vaan puhutaan niin sanotusta eheyttävästä varhaiskasvatussuunnitelmasta, jolloin kaikki sisällölliset orientaatiot otetaan huomioon toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa osana käsiteltävää asiaa. (Turun kaupunki 2014, 19.)

Sisällölliset orientaatiot integroituvat parhaimmillaan toimintaan tilannesidonnaisena, soveltavana sekä lasten konkreettisiin kokemuksiin ja tuntemuksiin pohjautuvana (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 145). Toiminnassa tulee ottaa huomioon yksilö- ja ryhmätason näkökulmia sekä järjestetyn toiminnan ja tilanteesta nousevan spontaanin toiminnan näkökulma. (Turun kaupunki 2014, 19.)

Eettiseen orientaatioon liittyviä arvo- ja normimaailman kysymyksiä tulee vastaan erilaisissa tilanteissa päivittäin. Liikuntatilanteet tarjoavat hyviä hetkiä tun-

teiden ilmaisun ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluksi. Myös häviämisen harjoittelu tulee liikunnassa usein esille. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 146.)

Matematiikan oppiminen edellyttää käsitteiden ymmärtämistä ja lapsen tulee saada monipuolisia kokemuksia käsitteen eri ilmenemismuodoista. Matemaattisen orientaation keinoja ovat luokittelu, vertailu ja järjestäminen sekä esineiden, ilmiöiden, kuvien, määrien ja muiden ominaisuuksien perusteella jäsentäminen. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 145; Turun kaupunki 2014, 13.)

Havainnointi, tutkiminen ja kokeilu ovat luonnontieteellisen orientaation perusteita (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 145). Lapsen monimuotoisen elinympäristön tunteminen luo pohjaa laajemmalle ymmärrykselle maailmasta. Tavoitteena on, että lapsi oppii arvostamaan ja ymmärtämään erilaisia ihmisiä ja kulttuureja, luonnonvaraista ja rakennettua ympäristöä sekä tuntemaan omien tekojensa vaikutuksen ympäristöön. (Turun kaupunki 2014, 15.)

Terveydellisessä orientaatioissa pyritään edesauttamaan lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä kasvua ja kehitystä. Lasta autetaan tiedostamaan itsensä suhteessa ympäristöön ja muihin. Tämä toteutetaan antamalla myönteisiä kokemuksia ja osallistumisen mahdollisuuksia. Arkipäivän tilanteissa edistetään lapsen valmiuksia ymmärtää ja ottaa vastuuta omasta terveydestään ja turvallisuudestaan ja lasta ohjataan liikkumaan turvallisesti lähiympäristössään. (Turun kaupunki 2014, 16.)

Musiikki- ja taidekokemukset ovat merkittävä osa lapsen emotionaalista, taidollista ja tiedollista kehitystä. Draama, musisointi, piirtäminen, esineiden valmistaminen, tanssiminen ja liikkuminen ovat keinoja kehittää kulttuurista tietämystä ja esteettistä orientaatiota. Luovuus, mielikuvitus ja itseilmaisuus harjaantuvat samalla. Tutkivan ja kokeilevan taiteellisen toiminnan avulla lapsi etsii tietoa itsestään ja ympäröivän maailman ilmiöistä. Aisti-herkkyyttä ja havaintokykyä tuetaan, jolloin oppimisprosessit syvenyvät ja lapsi oppii elämäntaitoja sekä ajattelun ja ongelmanratkaisun taitoja. (Turun kaupunki 2014, 18.)

5 OHJATTU LIIKUNTA

5.1 Tuokion rakenne

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) ohjatun liikunnan määräksi on kirjattu kaksi tuokiota viikossa. Toisen näistä tuokioista tulisi olla sisätiloissa ja toisen ulkona. Ohjattu tuokio voi kestää 10 minuutista tuntiin. Niiden lisäksi lyhyitä liikuntatuokioita voi sisällyttää osaksi muita toimintoja, kuten siirtymätilanteita. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 140.)

Liikuntatuokion tavoitteet määräytyvät lasten iän, taitotason ja ympäristön mukaan. Tuokiota suunnitellessa on tärkeää huomioida myös lasten mahdolliset erityisvaatimukset. (Autio & Kaski 2005, 57.)

Tuokion rakenne koostuu viidestä eri osasta. Ensimmäinen vaihe on energian purkaminen. Lapset saavat alussa purkaa energiansa esimerkiksi juoksemalla ympäriinsä. Toinen vaihe on lasten motivointi. Lapsille kerrotaan tässä vaiheessa, mitä ollaan tuokion aikana tekemässä ja missä järjestyksessä. Kolmas vaihe on kokonaisuus monipuolisista toiminnoista; siihen sisältyy perusliikkeet sekä taito- ja liiketekijät. Tämän jälkeen on rentoutus, jotta lapset rauhoittuvat taas. Lopetus on viimeinen vaihe. Ohjaaja voi ottaa lapset mukaan esimerkiksi siivoamaan. (Turun sosiaalikeskus 2005, 9.)

On tärkeää, ettei tyhjiä hetkiä, jonottamista tai odottamista olisi liikaa. Nämä aiheuttavat helposti tilanteen hallinnan heikkenemistä. (Autio & Kaski 2005, 63).

5.2 Ohjaajan rooli

Ohjaajan rooli tuokioissa on merkittävä. Tehtävänä on saada lapset motivoitumaan liikunnasta siten, että heistä kasvaa innokkaita, oppimishaluisia ja yhteistyökykyisiä liikkujia (Autio & Kaski 2005, 56).

Lapsiryhmän ohjaus on haastava tehtävä. Ohjaajan tulee olla hyvin valmistautunut ja reflektoida joka kerran jälkeen omaa ohjaamistaan. (Autio & Kaski 2005, 63; Autio 1997, 312). Asiantuntijuus omaan alaan kasvaa koulutuksen ja kokemuksen myötä. Asiantuntijuuteen liittyvät motivaatio kehittää itseään ja kyky oppia kokemuksistaan. Motivoitunut ja innostava ohjaaja saa lapsetkin helpommin kiinnostumaan ohjattavasta asiasta. Ryhmän ohjaajan taidot voidaan jakaa kolmeen eri osaan. Osat ovat reaktio-, vuorovaikutus- ja toimintataidot. (Vilén ym. 2002, 77, 280.)

Yksilöiden ja ryhmän tarpeiden ja toiminnan ymmärtämisessä tarvitaan reaktiotaitoja. Niitä taitoja ovat muun muassa aktiivinen kuuntelu, selventäminen, toistaminen ja tiedon jakaminen. Vuorovaikutustaitoja ovat tasapuolisuus, yhdistäminen, estäminen, tukeminen ja rajoittaminen. Näiden taitojen avulla ohjaaja tukee ryhmäläisiä vuorovaikutukseen ja ne ovat ryhmätaitojen ydin. Toimintataitoja ovat vahvuuksien esiin nostaminen, mallin antaminen, oman kokemuksen mukaan tuominen ja tavoitteiden asettaminen. Näiden avulla ohjaaja rohkaisee ryhmäläisiä ilmaisemaan itseään ja auttaa heitä hankalissa tilanteissa. (Vilén ym. 2002, 280–281.)

Nämä kaikki taidot tulee ottaa huomioon myös ohjattua liikuntahetkeä suunniteltaessa. Ohjaaja huomaa kokemuksen myötä, mitkä asiat ovat toimivia ja mitkä vaativat vielä kehittämistä. Ohjaajan motivoituneisuus näkyy tässä niin, että kehitystä tapahtuu, jos ohjaaja on kiinnostunut näkemään ja korjaamaan asioita, jotka eivät toimi. Ohjaajan tulee asettaa selkeät säännöt ja kuunnella myös lapsia. Ohjatun toiminnan tulee olla tavoitteellista ja siitä on vastuussa ohjaaja. Hyvä organisointi mahdollistaa onnistuneen tuokion. (Autio & Kaski 1997, 63, 122.)

5.3 Ohjatun liikunnan merkitys lapselle

Liikuntatuokio pyrkii tarjoamaan lapselle onnistumisen kokemuksia tarjoamalla tämän ikätasoa vastaavia harjoitteita. Liikuntatuokioilla pyritään myös herättämään kiinnostusta liikunnan harrastamista kohtaan. (Autio & Kaski 1997, 56.)

Ohjatun liikunnan tavoitteena pitkällä tähtäimellä on tarjota lapsille sellaista tietotaitoa, jonka pohjalta kestävä liikunnallinen elämäntapa voi syntyä ja liikunta kuulua luonnollisena osana elämää. Parhaimmillaan liikunta voi kokonaisvaltaisen kasvun ohella kehittää myös yhteistyökykyisyyttä, halua auttaa toisia ja oppia erilaisuuden ymmärtämistä ja hyväksymistä. (Autio & Kaski 1997, 56.)

Ohjattua ulkotoimintaa on päiväkodeissa tällä hetkellä liian vähän. Ohjattuun ulkotoimintaan sisältyy leikin ohjaus, retket ja opetus. Keskimäärin päiväkodeissa lapset sitoutuvat toimintaan ulkona kohtalaisesti, mutta sisällä lapset sitoutuvat toimintaan hyvin. Lapsen kannalta olisi tärkeää, että ohjattu ulkotoiminta olisi sisällöltään inspiroivaa ja monipuolista. Päivähoidossa suurin osa liikkumisesta tapahtuu kuitenkin ulkona. Lapsen vireystilan ja jaksamisen kannalta olisi hyvä, jos sisätiloissa järjestettäisiin tietoisesti liikunnallisia hetkiä, jotta liikunta ei jäisi ainoastaan ulkoilu-aikaan. (Reunamo 2014, 13–133, 146–147.)

6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSIKUVAUS

6.1 Kehittämisprosessin aikataulu

Kehittämistyön etenemistä voidaan kuvata konstruktivistisella mallilla. Siinä korostuvat yhteisöllisyys, osallistaminen sekä sosiopedagoginen työote. (Salonen 2013, 16.) Meidän kehittämishankkeemme alkoi tammikuussa 2015 ja päättyi marraskuussa 2015. Tähän ajanjaksoon sisältyivät kaikki hankkeen vaiheet.

Kehittämishankkeemme käynnistyi tammikuussa 2015, kun päätimme tehdä opinnäytetyön parityönä. Olimme keskustelleet aiemminkin jo siitä, että tekisimme opinnäytetyön yhdessä, koska meillä on samanlaiset kiinnostuksen kohteet. Tiesimme, että opinnäytetyömme tultaisiin tekemään päiväkotiin ja halusimme sen liittyvän jotenkin lasten liikuntaan. Toiveenamme oli myös, että opinnäytetyö olisi kehittämistyö tutkimuksen sijaan. Otimme yhteyttä useisiin päiväkoteihin ja kartoitimme mahdollisia toimeksiantajia.

Kun yhteistyökumppanimme kehittämistyölle varmistui, pystyimme aloittamaan työn suunnitteluvaiheen. Suunnitteluvaiheeseen kuuluu kirjallisen suunnitelman laatiminen, josta ilmenee työn toteutus mahdollisimman tarkasti (Salonen 2013, 17). Helmikuussa pidimme ensimmäisen tapaamisen Karusellimaan päiväkodin henkilökunnan kanssa. Tässä vaiheessa kehittämistyömme tarkentui ohjatun liikunnan vuosisuunnitelmaksi Karusellimaan päiväkodille.

Harjoittelumme Karusellimaan päiväkodissa alkoi huhtikuussa. Tässä Salosen (2013, 17) kutsumassa esivaiheessa keskityimme päiväkodin käytäntöihin tutustumiseen ja teorian tiedon keräämiseen. Tietoa keräsimme alan kirjoista sekä Karusellimaan päiväkodin omista dokumenteista. Muina kehittämismenetelminä käytimme dialogisuutta työntekijöiden ja lasten kanssa sekä osallistuvaa havainnointia. Näitä havaintoja kirjasimme säännöllisesti.

Työstövaihe on suunnitteluvaiheen jälkeen tärkein kehittämishankkeen vaihe (Salonen 2013, 18). Meidän hankkeemme työstövaihe alkoi toukokuussa, kun

dialogin ja havainnoinnin lisäksi pidimme palaverin päiväkodin liikuntatiimin kanssa. Tässä palaverissa keskustelimme toimeksiantajan toiveista kehittämistyön suhteen. Päätimme, että koko päiväkodin toimintapäiviä tulee olemaan yhteensä kahdeksan. Yhtä toimintapäivää testasimme kevätretken muodossa. Teimme toimintapäivää varten suunnitelman sekä keräsimme palautteen päiväkodin henkilökunnalta (Liite 3). Lapsilta keräsimme palautteen kyselemällä heidän lempirastia ja miksi se oli heidän suosikki. Keskustelimme vuosisuunnitelman rakenteesta henkilökunnan kanssa ja toiveena oli, että se olisi sellainen, jonka voisi ripustaa seinälle vanhempien nähtäville.

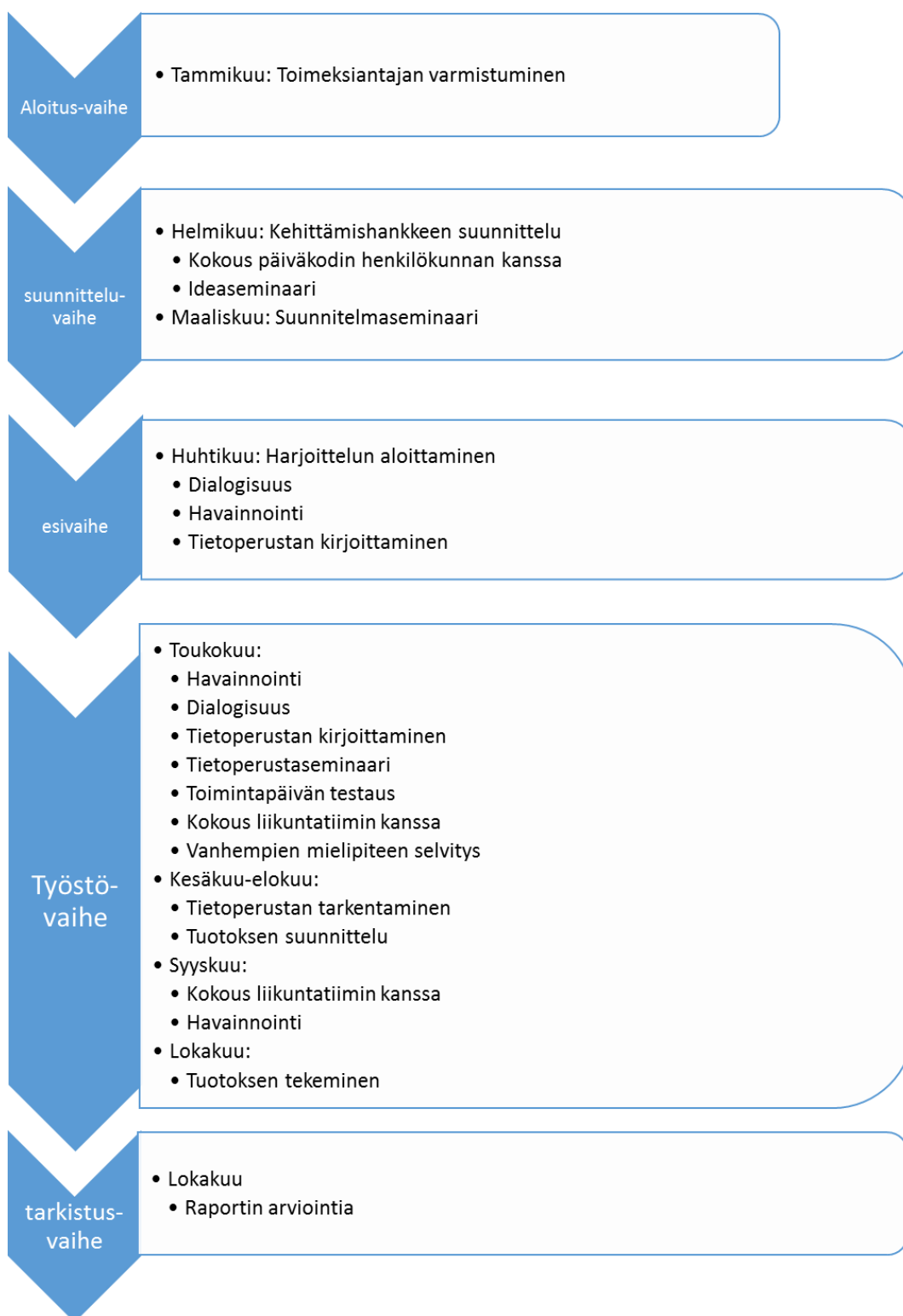
Selvitimme kyselyllä vanhempien mielipiteen nykyisen liikunnan tilasta päiväkodissa ja toiveista uuden vuosisuunnitelman suhteen. Meille oli tärkeää saada myös vanhempien mielipide kuuluviin ja osallistaa heitä vuosisuunnitelman teossa. Kehittämistyön työstövaihe on Kari Salosen (2013,18) mukaan kaikkein pisin kestoaltaan sekä myös vaativin. Työstövaiheemme kesti toukokuusta lokakuuhun, joten ajallisesti se vei noin puolet kehittämistyön koko kestoalta. Se myös sisälsi eniten työtä, koska samanaikaisesti tehtiin monia eri asioita kehittämistyön etenemiseksi.

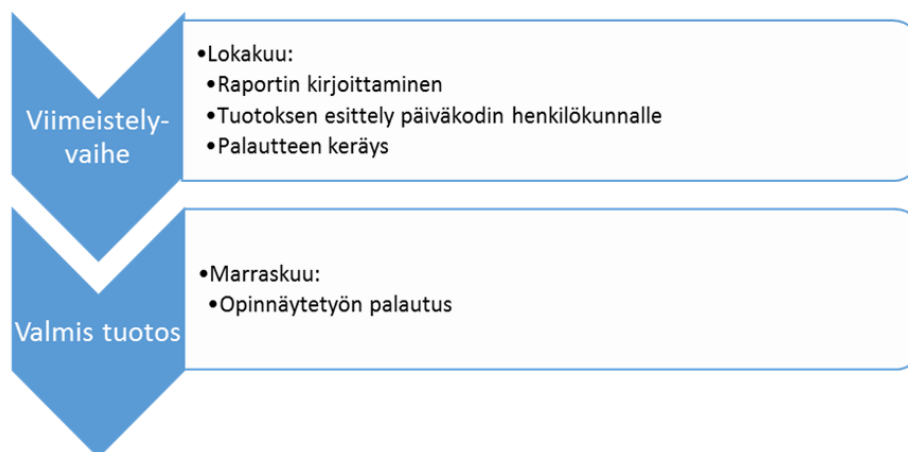
Kesällä kehittämishankkeen eteneminen oli selvästi hitaampaa. Emme saaneet kunnolla kontaktia päiväkotiin, koska työntekijät vaihtelivat viikoittain ja toiminnasta puuttui selkeä jäsenitys. Tämän vuoksi keskityimme tietoperustan tarkentamiseen ja tuotoksen tarkempaan suunnitteluun.

Syyskuussa harjoittelu Karusellimaassa jatkui. Pidimme toisen palaverin liikuntatiimin kanssa, jossa esittelimme kaiken, mitä olimme suunnitelleet liikunnan vuosisuunnitelmaan. Saimme kehuja tekemästämme työstä ja heidän mielestään suunnitelmassamme ei ollut mitään muutettavaa. Saimme tarkennuksia siihen, mitä vuosisuunnitelmassa tulisi avata tarkemmin ja mitkä asiat ovat melko selkeitä.

Syyskuussa ja lokakuussa keskityimme itse tuotoksen tekemiseen. Työskentely oli intensiivistä ja eteneminen melko nopeaa. Valmis tuotos esiteltiin päiväkodin

henkilökunnalle viikkokokouksessa ja tuotos jätettiin päiväkotiin. Keräsimme palautteen henkilökunnalta kehittämistyön tuotoksesta.





Kuvio 1. Kehittämisprosessi (mukaillen Salonen 2013, 17–19).

6.2 Kehittämismenetelmät

Käytimme opinnäytetyöhömmme erilaisia menetelmiä. Kehittämistyö etenee usein henkilöiden välisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kuten keskustelussa tai arvioinnissa (Salonen 2013, 6). Tätä menetelmää käytimme paljon arkipäivän perustilanteissa. Tarkoituksenamme oli kehittää käytännössä toimivia ratkaisuja, joka on tyypillistä kehittämistyölle (Kananen 2012, 41–43).

Mahdollisimman monipuolisen ja kattavan tiedonkeruun takaamiseksi, tutustuimme aluksi lähdekirjallisuuteen. Tietomme pohjautuvat aikaisemmin julkaistuihin tietolähteisiin, kuten lasten valtakunnallisiin liikuntasuosituksiin, motorisesta kehityksestä julkaistuun tutkimustietoon sekä Karusellimaan omiin aineistoihin. Tiedonhankintamenetelmät ovat käytännössä sama asia kuin tutkimusmenetelmät, mutta niiden käyttö on joustavampaa (Salonen 2013, 22).

Työntekijöiden kokemuksia ja mielipiteitä kyselimme arkipäivän tilanteissa. Lisäksi Karusellimaassa järjestettiin viikoittain koko talon palavereja, joihin osallistuimme. Sieltä keräsimme keskusteluissa syntynyttä tietoa, joka tukee ohjatun liikunnan vuosisuunnitelmaamme. Karusellimaassa toimii myös liikuntatiimi, johon kuuluu kaksi lastenhoitajaa. Heidän kanssaan pidimme useamman palaverin, jossa ideoimme ja kehitimme suunnitelmaa eteenpäin yhdessä.

Vanhemmilta kyselimme heidän ajatuksiaan ja mielipidettään siitä, näkyykö liikunta tarpeeksi paljon Karusellimaan päiväkodissa ja mitä he toivoisivat lisää (Liite 4). Saimme vastauksia yhdeksältä vanhemmalta kolmestakymmenestä kuudesta. Vanhemmilta kysyimme suljettuja kysymyksiä. Suljetuissa kysymyksissä etuna on, että niitä on helpompi käyttää aineistona ja niihin vastaamiseen ei kulu paljon aikaa (Bryman 2001, 145–146). Perheiden hektisessä arjessa yksinkertaisuus ja selkeys korostuvat.

Lapsilta keräsimme tietoa niin, että he saivat arvioida tehtyjä liikuntatoimintoja. He saivat kertoa oman mielipiteensä. Heiltä kyselimme avoimia kysymyksiä, joiden etuna on, että vastaaja saa vastata kysymyksiin omin ehdoin ja omalla tyylillä. Epätavalliset vastaukset saattavat myös nousta avoimissa kysymyksissä esille, joita emme välttämättä itse olisi tullut ajatelleeksi. (Bryman 2001, 142–143.)

Havainnointi oli jatkuvasti käytössämme oleva tiedonkeruumenetelmä. Osallistuva havainnointi oli toimiva menetelmä toiminnan kehittämiseksi, sillä niin pääsimme tarkastelemaan Karusellimaan yksilöitä sekä yhteisöjä arjesta käsin. Osallistuvasta havainnoinnista voidaan puhuakin vain silloin, kun havainnoija on fyysisesti läsnä ja osallistuu toimintaan. Tähän pääsemiseksi tarvittiin reilusti aikaa, jotta pääsee kunnolla sisään Karusellimaan päiväkodin todelliseen arkeen. (Vilkka 2007, 119–123.)

Havainnointi on hyvä keino, kun kyselemällä ei saa tarpeeksi tietoa. Sen etuna on myös, että toiminta tapahtuu luonnollisessa ympäristössä eikä tilannetta ole luotu väkisin. Havainnoinnin etuna on, että pystytään palaamaan takaisin havainnoimaan, jos kaikki tarpeellinen tieto ei tullut ilmi ensimmäisellä havainnointikerralla. (Kananen 2012, 94–98.)

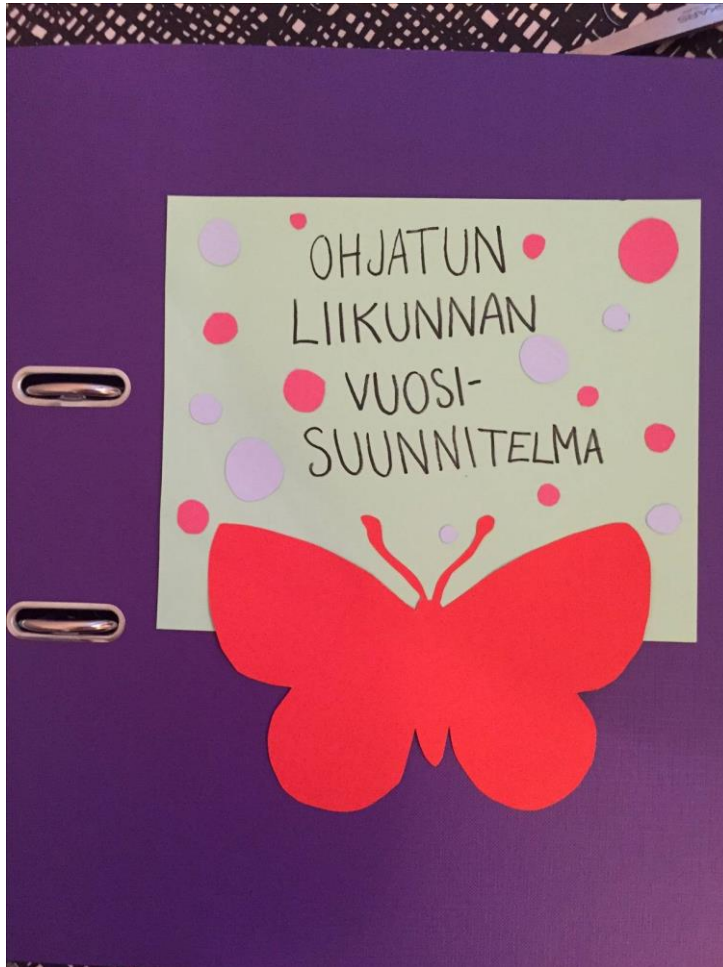
Dokumentointi on suuri osa laadukasta tuotosta. Kaikki tuotetut materiaalit ja aineistot ovat lähtökohtaisesti yhtä tärkeitä kehittämistyössä. Kehittämistyö ei ole mahdollinen, jos kerättyä tietoa ei ole dokumentoitu ja raportoitu riittävästi. Riittävä dokumentointi tarkoittaa, että ulkopuolinen pystyisi päättämään hankkeen etenemisen logiikan. Dokumentoimme kaikki keskustelut ja havainnot it-

sellemme. (Salonen 2013, 23–24.) Meillä molemmilla oli oma päiväkirja, johon keräsimme dialogeista sekä havainnoinneista saamamme tiedot. Olimme sopineet etukäteen, että dokumentoimme kaikki pienetkin yksityiskohdat, jotta voimme myöhemmin karsia turhaa tietoa pois.

7 OHJATUN LIIKUNNAN VUOSISUUNNITELMAN SISÄLTÖ

7.1 Johdanto

Johdannossa avataan, mihin ohjatun liikunnan vuosisuunnitelmaa on tarkoitus käyttää ja kenelle se on suunnattu. Siinä kerrotaan, että toimintakausi on jaettu viiteen eri jaksoon ja jokaisessa jaksossa on eritelty lajeja ja leikkejä. Lisäksi kansio sisältää ideoita alkuleikkeihin ja loppurentoutuksiin sekä lajikokeiluja. Koko päiväkodin kahdeksan toimintapäivän ajankohdat on päätettyinä ja niihin on laitettu myös ideoita. Isän- ja äitienpäivä ovat sen takia valittuina, että on mahdollista yhdistää vanhemmat lasten päiväkotitoimintaan ja kasvatuskumppanuus kehittyä samalla. Painotamme, että toimintoja saa ja tulee muokata lapsiryhmän taitojen ja kiinnostuksen mukaan.



Kuva 1. Kansion ulkoasu edestä.

Koko ohjatun liikunnan vuosisuunnitelman tavoitteena on luoda lapsille monipuolinen liikunnallinen kokonaisuus päiväkodin toimintakauden ajaksi. Liikku-
mista harjoitellaan jatkuvasti erilaisissa ympäristöissä ja erilaisilla alustoilla.
Toiminnot muuttuvat jatkuvasti kahden kuukauden sykleissä.



Kuva 2. Seinätuotos.

Kaikille näkyvä kokonaisuus on seinälle tuleva karuselli, johon lisätään kahden kuukauden jaksoissa jokaisen jakson ajankohta, tavoitteet, lajit, lajikokeilu sekä koko päiväkodin toimintapäivä. Karusellimaan päiväkodin henkilökunta vaihtaa niitä seinälle aina uuden jakson alkaessa. Kansion sisältö on ensisijaisesti tarkoitettu henkilökunnan käyttöön, mutta karuselli-seinätuotos näkyy myös lapsille ja vanhemmille. Karuselliin tulevat liikuntainfot päätettiin kirjata eri eläinten muo-

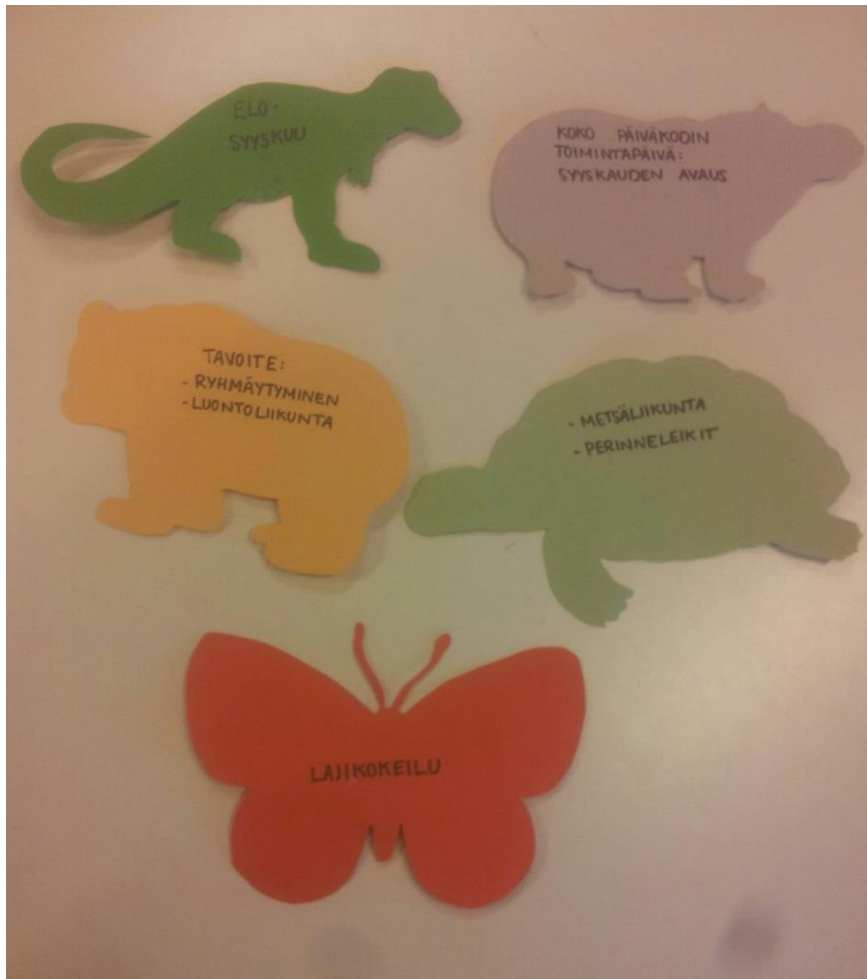
toisille kartongeille, jotka ovat myös keskenään erivärisiä. Tämä elävöittää seinätuotosta ja herättää lisää mielenkiintoa.

7.2 Koko päiväkodin toimintapäivät

Karusellimaan päiväkodissa on neljä ryhmää ja toimintapäivät on jaettu niin, että jokaisella ryhmällä on yksi vastuupäivä syksyllä ja yksi keväällä. Jokainen toiminta on liitetty tiettyyn juhlapäivään henkilökunnan toiveiden mukaisesti. Juhlapäivät on mietitty niin, että jokaiselle viidelle jaksolle osuisi 1–2 toimintapäivää. Syksyn päivät ovat päiväkotikauden avaus, halloween, isänpäivä sekä pikkujoulut/itsenäisyyspäivä. Kevään toimintapäivät ovat loppiainen, laskiainen, pääsiäinen, äitienpäivä. Listasimme myös esimerkkejä ja ideoita, joiden mukaan toimintapäivää voi suunnitella.

7.3 Elo-syyskuu

Ensimmäinen jakso on elo-syyskuu. Tavoitteena on luontoliikunta sekä ryhmäytyminen. Valitsimme nämä sen vuoksi, että luontoliikunta kehittää lapsen käsitystä luonnosta sekä erilaisilla alustoilla liikkuminen kehittää monipuolisesti lapsen liikunnallisia sekä motorisia taitoja. Metsässä liikkumista on painotettu. Perinneleikit ovat keinona ryhmäytymisessä, joka on tärkeää uuden toimintavuoden alussa. Koko päiväkodin toimintapäivänä on syyskauden avaus.

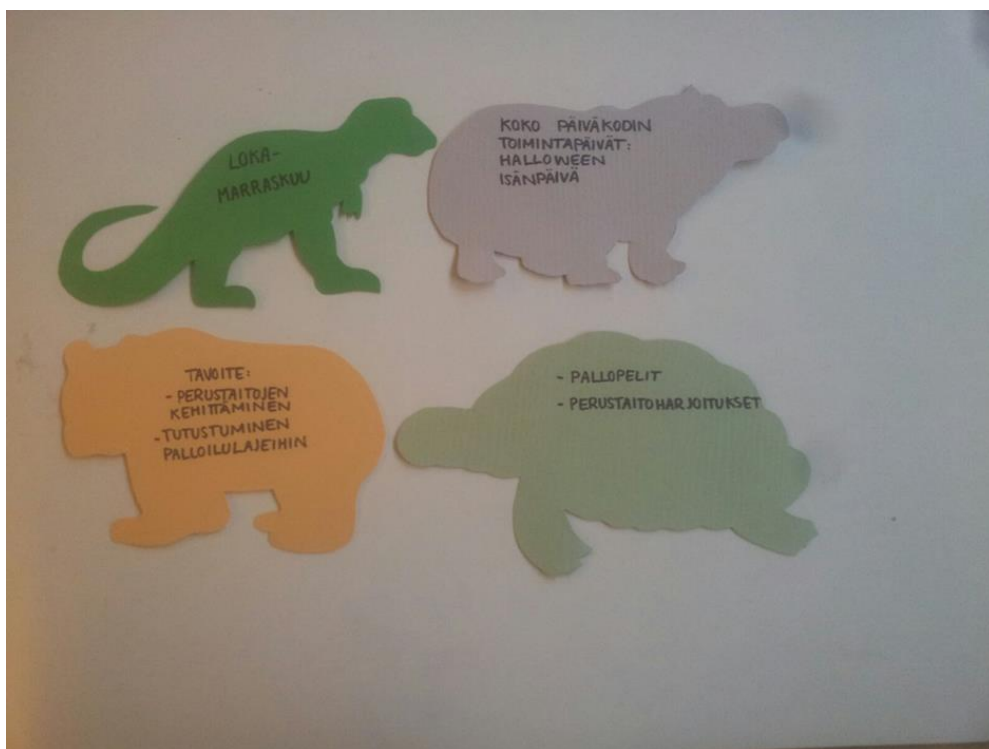


Kuva 3. Elo-syyskuun ohjatun liikunnan suunnitelma.

Metsässä liikkuminen ja perinneleikit ovat jaettu omiin kokonaisuuksiinsa ja niihin on liitetty erilaisia ideoita. Metsäliikuntaan sisältyy esimerkiksi suunnistusta, tarinoihin perustuvia metsäretkiä, kallioilla kiipeilyä sekä metsään soveltuvia nattoja. Perinneleikkeihin on lueteltu monipuolisesti Suomessa tunnettuja, monelle lapsellekin tuttuja leikkejä. Perinteisten juoksuleikkien, kuten kirkonrotan ja kymmenen tikkua laudalla lisäksi olemme liittäneet leikkeihin hyppynaruleikkejä, krokettia ja mölkkyä.

7.4 Loka-marraskuu

Tässä jaksossa tavoitteena on kehittää perustaitoja ja tutustua eri palloilulajeihin. Keinoja näiden taitojen saavuttamiseen ovat perustaitoharjoitukset sekä erilaisten pallopelien pelaaminen ja niiden soveltaminen. Tavoitteet on valittu sen perusteella, että perustaitojen harjoittaminen on tärkeä pohja kaikelle muulle toiminnalle ja niiden hallitseminen näkyy koko toimintakauden kaikissa toiminnoissa. Ne antavat edellytyksiä oman kehon tuntemiselle ja oman kehon hallintaan. Pallopelit on valittu syksylle, sillä vielä voi liikkua paljon ulkona, mutta osa lajeista tulee tehdä sisällä, joten sisävuorot tulee myös hyödynnettyä. Koko päiväkodin toimintapäivinä on halloween ja isänpäivä.



Kuva 4. Loka-marraskuun ohjatun liikunnan suunnitelma.

Perustaitoihin sisältyy hyppy ja loikat, pallon heitto ja kiinniottaminen, erilaiset tasapainoharjoitukset sekä kiipeäminen. Lisäksi temppuradat ovat hyvä keino lisätä lasten perustaitoja monipuolisesti. Pallopeleihin annoimme paljon esi-

merkkejä eri palloilulajeista, joita voi harjoittaa. Pallopeleihin sisältyy pelejä, joita voi pelata käsillä, jaloilla sekä mailoilla.

7.5 Joulu-tammikuu

Tavoitteena on talviliikuntalajeihin tutustuminen sekä oman kehon tunteminen. Talviliikuntaan tutustuminen tekee lapsen käsityksen liikunnasta monipuolisemmaksi ja talven aktiviteetit ovat kehittäviä, sillä maa on jäässä ja maaperä on erilainen. Monipuoliset musiikkiliikunnan muodot kehittävät lapsen oman kehon tuntemusta ja se antaa valmiuksia oman kehon hallintaan. Koko päiväkodin toimintapäivinä ovat pikkujoulut/itsenäisyyspäivä sekä kevätkauden avaus/loppiainen.



Kuva 5. Joulu-tammikuun ohjatun liikunnan suunnitelma.

Talviliikunnan olemme jakaneet ideoihin luistimilla ja suksilla. Lisäksi suosittelemme muitakin talviliikuntamuotoja, kuten pulkkailu. Luisteluun ja hiihtoon olemme luoneet erilaisia ideoita, kuten jarrutuksia, viestejä ja taitoharjoituksia. Tarkoitus on antaa mahdollisimman monipuolinen ideapankki, jota voi soveltaa lapsiryhmän taitotasojen mukaan. Musiikkiliikuntaan on sisällytetty eri tanssilajeihin tutustumista, laululeikkejä sekä erilaisia liikkumismuotoja musiikkia mukaillen.

7.6 Helmi-maaliskuu

Tässä jaksossa tavoitteena on jälleen talviurheilu, sillä se oli päiväkodin henkilökunnan toiveena, sillä koskaan ei ole varmuutta, milloin pakkaset tulevat. Talviliikuntalajeina on helmi-maaliskuussa samat kuin edellisessä jaksossa. Talviliikunnan lisäksi jakson tavoitteena on kehonhallinnan kehittäminen. Tämä on jatkumoa edellisen jakson kehon tuntemisesta. Kehonhallintaa toteutetaan voimisteluna. Koko päiväkodin toimintapäivänä on laskiainen.



Kuva 6. Helmi-maaliskuun ohjatun liikunnan suunnitelma.

Voimistelussa halusimme painottaa telinevoimistelua, jossa kehonhallinta kehittyy monipuolisesti erilaisilla välineillä. Välineitä ovat esimerkiksi pukit, rekit, patjat ja trampoliinit. Lisäksi voimisteluun sisältyy nauhat, pallot, hula-renkaat ja hyppynarut. Liikkuvuusharjoitukset sekä venyttely ovat myös sisällytettyinä voimisteluun, sillä ne ovat tärkeitä osa-alueita oman kehon tuntemisessa. Päiväkodin puolelta toivottiin juuri voimisteluun monipuolisia ideoita, sillä henkilökunta koki, että heillä ei ole tarpeeksi ideoita siihen.

7.7 Huhti-toukokuu

Tavoitteena on erilaisiin maastoihin ja alustoihin tutustuminen sekä koordinaatiokyvyn kehittäminen. Teemoina ovat luontoliikunta ja yleisurheilu. Haluamme painottaa, että luontoliikunta on monipuolista ja monet asiat, mitä tehdään usein sisällä, on mahdollisuus toteuttaa myös ulkona. Erilaiset maastot tulevat tutuksi ja liikunnalliset valmiudet kehittyvät. Koordinaatiota harjoitetaan yleisurheilussa ja sen oheistoiminnoissa. Koko päiväkodin toimintapäivinä on pääsiäinen ja äitienpäivä.



Kuva 7. Huhti-toukokuun ohjatun liikunnan suunnitelma.

Luontoliikuntaan ideoita ovat parkour, erilaiset suunnistukset, natat, pururadoilla ja metsissä juokseminen sekä retkeily. Yleisurheilussa olemme yhdistäneet eri yleisurheilulajeja sekä koordinaatioharjoituksia. Harjoituksia ovat erilaisten hyppyjen ja loikkien harjoittelu, jotka luovat pohjaa esimerkiksi pituushypylle ja korkeushypylle. Erilaiset liikkumismuodot ovat kehitystä edellisen jakson tavoitteisiin kehonhallinnasta. Yleisurheilussa käytetään välineinä keihäitä, tikapuita, patjoja sekä hiekkalaatikkoja. Monipuoliset yleisurheiluharjoitukset kehittävät koordinaatiokykyä.

7.8 Alkuleikit ja loppurentoutukset

Jokaiseen liikuntahetkeen kuuluu alkuleikkejä ja loppurentoutuksia. Halusimme antaa myös niihin ideoita, jotta liikuntahetken suunnittelu olisi helpompaa ja antamamme ideoita voisi lähteä kehittämään eteenpäin. Alkuleikkeihin sisältyy paljon erilaisia nattoja ja juoksuleikkejä. Tarkoituksena on saada lapset purka-

maan energiaa aktiivisesti. Lisäksi on leikkejä, jotka valmistavat lapsiryhmän yhteistoimintaan sekä leikkejä, jotka haastavat lasta ajattelemaan, eikä leikki ole pelkkää päätöntä juoksemista.

Loppurentoutus kuuluu jokaiseen liikunnalliseen toimintahetkeen. Sen tarkoituksena on saada lapsi rauhoittumaan ja palaamaan rauhoittuneena päivän puuhiin. Olemme avanneet perinteisen rentoutuksen etenemisjärjestyksen, jonka mukaan rentoutuksen tulisi edetä. Valitsemamme rentoutukset ovat lapsiryhmille sopivia ja niiden tyylit ovat erilaisia. Osa rentoutuksista on yhdessä tehtäviä ja osa toteutetaan niin, että lapsi on yksin tilanteessa.

7.9 Lajikokeilut

Osa lajikokeiluista on liitetty suoraan tiettyihin jaksoihin, mutta kaikilla lajikokeiluilla ei ollut selkeää teemaa, jonka vuoksi kokosimme oman sivun lajikokeiluille. Lajikokeilujen tarkoituksena on olla monipuolisia ja normaalista ohjatusta liikunnasta poikkeavaa toimintaa. Ne voivat olla esimerkiksi yhteistyössä urheiluseurojen kanssa, jolloin urheiluseurojen edustajat tulevat pitämään lajia päiväkodin lapsille. Jokainen ryhmä valitsee yhden lajikokeilun per jakso. Niitä ei ole määrätty, vaan lajikokeilujen järjestäminen on ryhmän ohjaajien vastuulla.

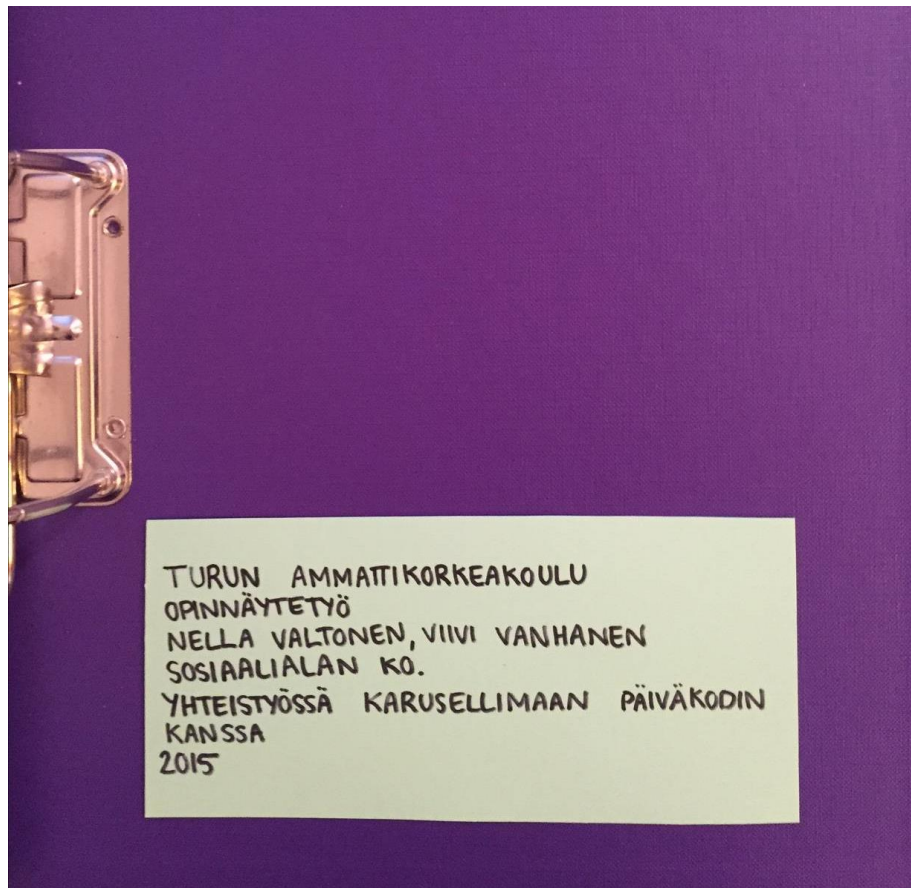


Kuva 8. Jokaiseen jaksoon sisältyvä lajikokeilu.

Ideamme lajikokeiluihin ovat pallolajeista jujutsuun ja rullaluistelusta lumikengillä kävelyyn. Lajikokeilujen tarkoitus on luoda uusia, erilaisia elämyksiä lapselle. Lajikokeiluissa on myös huomioitu se, etteivät kaikki vaadi päiväkodilta poistumista ja ovat näin ollen helpompia toteuttaa. Karusellimaan päiväkotia on liikuntapainotteinen, joten lajikokeilut ovat kuuluneet myös ennestään suunnitelmaan, mutta niiden määrää on nyt lisätty.

7.10 Kansion lopetus

Emme tehneet kansioon mitään erillistä lopetuskappaletta. Tämä päätös tuo meidän mielestämme kansiolle enemmän mahdollisuuksia jatkokehittämiseen, sillä suunnitelmaa ei ole sidottu liian tiiviiksi.



Kuva 9. Kansion ulkoasu takaa.

Kansion takasivulle kirjoitimme tietoja tuotoksestamme. Halusimme kirjata ylös kansion tietoja, ettei meidän suunnitelmamme tietoja unohdetaisi niin kuin edelliselle suunnitelmalle tapahtui. Kirjoitimme takakanteen meidän nimemme, oppilaitoksemme nimen, koulutusohjelmamme, toimeksiantajamme sekä vuosiluvun, jolloin kansio on tehty.

7.11 Pdf-versio

Päiväkoti toivoi kansiesta kirjallisen version lisäksi pdf-versiota, jotta vanhemmat pystyisivät seuraamaan toimintaa entistä tarkemmin. Pdf-versio mahdollistaa myös työntekijöiden samanaikaisen tutustumisen materiaaleihin eikä työn-

tekijän tarvitse olla fyysisesti läsnä työpaikalla suunnitelmia tehdessään. Pdf-versioon tulee tehdä erillinen lopetus, sillä nyt lopetussivu on ainoastaan kirjallisessa versiossa.

Pdf-versiota ei ole vielä julkaistu. Se julkaistaan tammikuussa 2016 Karusellimaan kotisivuille. Ajankohta on päätetty niin, että se tulee näkyviin, kun suunnitelmaa aletaan toteuttaa Karusellimaan päiväkodissa.

8 ARVIOINTI JA POHDINTA

8.1 Kehittämistyön eteneminen

Lähtökohdat kehittämistyöllemme olivat melko selvät. Tiesimme heti, että haluamme tehdä kehittämistyön, sillä käytännönläheisyys tuntui meille ominaisemalta tavalta työskennellä. Opinnäytetyö tulisi olemaan kehittämistyö päiväkotiin, mikä liittyisi jollain tavalla lasten liikuntaan. Saimmekin pian vastauksen Karusellimaan päiväkodilta ja heidän ehdotuksensa täytti kaikki toiveemme opinnäytetyön suhteen. Pääsimme siis hyvin työssämme alkuun.

Työskentelymme hankkeen aikana oli erittäin suunnitelmallista ja aikataulutettua. Alussa teimme väljän aikataulun, joka kattoi koko kehittämishankkeen aloituksesta lopetukseen. Suunnitelmia tarkennettiin 2–3 viikon välein. Tapasimme kehittämistyön merkeissä keskimäärin kerran viikossa. Alkuvaiheessa tapasimme harvemmin kuin loppuvaiheessa. Näissä tapaamisissa jaoimme kerättyä tietoa, arvioimme tekemisiämme ja suunnittelimme työn seuraavia tehtäviä. Nämä tapaamiset olivat tärkeitä ja toimivia, jotta molemmat tiesivät tarkkaan, missä vaiheessa työ on ja millaisilla tuntemuksilla työmme etenee.

Kesällä olimme sopineet tapaavamme harvemmin toisiamme, jotta saisimme enemmän aikaa pohtia ideoitamme. Tapasimme noin kahden viikon välein kesäkuussa ja halusimme seuraavaksi päästä vielä päiväkotiin tutustumaan siellä olevaan materiaaliin liikunnasta varhaiskasvatuksessa. Otimme yhteyttä päiväkotiin, jos voisimme tulla käymään paikan päällä ja lainata paria teosta, sillä aikaisemmin olimme puhuneet, että lainaus onnistuisi ja olisimme kesälläkin tavoitettavissa molemmin puolin. Saimme kuitenkin päiväkodilta vastauksen, että kesällä päiväkodissa vierailu ei olisi kovin suotavaa vaihtuvien työvuorojen ja vastuiden vuoksi. Tämä vaikeutti ja pitkitti jonkin verran työmme etenemistä kesällä ja jätti meille suuremman työn syksyyn.

Työskentelymme eteni vaiheittain, ja jokainen vaihe tuli esille selkeästi. Käytimme monia menetelmiä kehittämistyön pohjana ja apuna sekä keräsimme tie-

toa monipuolisesti lapsilta, vanhemmilta ja työntekijöiltä. Palautetta olemme pyytäneet ja saaneet kehittämistyön eri vaiheissa.

Suurin haasteemme kehittämistyössä oli kirjallisuuden puute. Liikuntakasvatuksesta on hyvin yksipuolisesti julkaistuja teoksia eikä niitä löydy laajasti ja monipuolisesti. Internetistä löytyi jonkun verran lähteitä, mutta juuri kirjallisuuden suppeus tuotti ongelmia alkuvaiheessa aiheeseen tutustuessamme, jolloin dialogisuus ja havainnointi nousivat vielä suurempaan vastuuseen kehittämistyösämme. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista löytyi tietoa ainoastaan sosiaalikeskuksen julkaisuista, sillä niitä ei ole tutkittu muiden tahojen toimesta.

Suuria ongelmia emme kuitenkaan kohdanneet kehittämistyömme toteuttamisen aikana. Meille oli alusta asti selvää, millainen kehittämistyömme tuotos tulisi olemaan. Toimeksiannon selkeys ja toimeksiantajan palaute auttoivat meitä työn toteuttamisessa ja pystyimme keskittymään sen edistämiseen ilman suuria muutoksia kesken kehittämistyön.

8.2 Tuotoksen arviointi ja palaute

Tuotos on ulkonäöltään suunnitelman mukainen ja mukailee päiväkodin henkilökunnan toiveita. Kansio on selkeä ja tarkoituksenmukainen vuosisuunnitelma, josta käy ilmi koko toimintavuoden ohjattu liikunta. Se antaa työntekijöille kattavasti erilaisia ideoita tavoitteiden mukaisen toiminnan järjestämiseen. Pyrimme pitämään kansion selkeänä ja johdanto onkin ainoa osuus, jossa on paljon tekstiä. Muuten pidimme kansion kirjoitustyylin selkeänä ja pelkistettynä, jotta kansion käyttäjä löytää helposti etsimänsä asiat.

Seinätuotoksen ulkonäössä mukailimme päiväkodin teemaa. Koska päiväkodin nimi on Karusellimaa, seinätuotos on karuselli, jossa eri eläinhahmoihin on kirjattu kausittain vaihtuvat liikunnan tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi. Tavoitteenamme oli tehdä kansion ulkoasusta houkutteleva.

Päiväkodin henkilökunnalta pyysimme palautetta kahtena erillisenä kertana. 27.10.2015 esittelimme tuotoksemme päiväkodin henkilökunnalle viikkokokouk-

sessä. Olimme kiinnittäneet seinätuotoksen seinälle, jotta kaikki saisivat oikean kuvan sen ulkonäöstä ja käyttötavasta. Esittelimme kansion pääpiirteittäin käyden sen sisällön osa-alueet läpi. Esittelyn jälkeen pyysimme suullisesti palautetta siitä, millainen on heidän ensivaikutelmansa tuotoksen suhteen. Kansion ja seinätuotoksen ulkonäkö saivat kiitosta selkeydestä ja houkuttavan tyylin vuoksi lukemaan kansiota. Koko suunnitelmaa kuvailtiin toimivan oloiseksi ja tarpeeksi selkeäksi. Yksi työntekijä piti erityisesti siitä, että päiväkodin yhteisille toimintapäiville oli määritelty selkeä vastuujako.

3.11.2015 oli päiväkodin seuraava viikkokokous. Olimme pyytäneet henkilökuntaa tutustumaan paremmin suunnitelmaan siihen mennessä, jotta voisimme kerätä tarkempaa palautetta. Palaute pyydettiin tälläkin kertaa suullisesti. Tälläkin kerralla kansion selkeys, yksinkertaisuus sekä turhien asioiden poisjättäminen saivat kiitosta monelta työntekijältä. Kansion ja seinätuotoksen siistinä säilymistä ajatellen työntekijät ehdottivat, että seinätuotos laminoidaan ja kansion jokainen sivu laitetaan omaan muovitaskuun. Yksi työntekijä sanoi, että jotkut leikit olivat hänelle vieraita. Hän oli kyllä sitä mieltä, että niiden olemassaolo on hyvä asia ja niiden ohjeet kyllä löytää helposti internetistä. Esikoululaisten uimakoulu poistettiin vuosisuunnitelmasta työntekijöiden pyynnöstä. Päiväkodin johtaja halusi, että kansio liitetään päiväkodin kotisivulle pdf-tiedostona. Siten vanhempien olisi helppo lukea ja tutkia liikunnan vuosisuunnitelmaa juuri silloin, kun heille sopii.

8.3 Hyödyntäminen ja jatkokäyttö

Kehittämistyömme hyödyntäminen ja jatkokäyttö olivat selviä jo melko varhaisessa vaiheessa työskentelyä. Kansion ja seinätuotoksen käyttötarkoitukset olivat tärkeässä osassa keskusteluissa päiväkodin henkilökunnan kanssa. Koska käyttötarkoitukset ovat olleet jatkuvan keskustelun alla, olemme varmoja, että tuotoksemme jää päiväkodin työntekijöiden aktiiviseen käyttöön. Koska ohjatun liikunnan vuosisuunnitelma laitetaan myös nettiin, sen näkyvyys oletettavasti kasvaa.

Vuosisuunnitelma ottaa hyvin huomioon päiväkodin lähiympäristön ja sen liikuntamahdollisuudet. Päiväkoti sijaitsee melko rauhallisella seudulla ja ympäristössä on paljon erilaisia alueita, joita voi käyttää liikunnassa hyväksi. Metsää on lähiympäristössä paljon ja maasto on siellä myös vaihtelevaa. Tämä on yksi syy miksi sisällytimme vuosisuunnitelmaan paljon luontoliikuntaa. Lähistön kenttää voidaan käyttää monien kansion leikkien ja lajien toteutuspaikkana. Turun keskustan yleisurheilustadion on päiväkodille ennestään tuttu ja siellä pystytään harrastamaan yleisurheilua. Aivan päiväkodin lähellä on jäähalli, jalkapallohalli sekä pururata, josta tehdään talvella hiihtolatu. Kaikkia kansiomme lajeja pystytään siis harrastamaan melko lähellä päiväkotia.

Ohjatun liikunnan vuosisuunnitelmaa tullaan käyttämään ohjatun liikunnan perustana ja tukena. Käytetyt lajit tullaan pohjaamaan asetettuihin tavoitteisiin, jotka taas perustuvat laajaan teoretietoon lasten liikunnasta ja liikunnan suosituksista. Kausien vaihtuessa vaihdetaan myös seinällä olevat eläinhahmolaput. Uskomme, että tasaisesti vaihtuvat laput seinällä herättävät pysyvää mielenkiintoa päiväkodin liikuntaan liittyviä asioita kohtaan.

Kansio sisältää mielestämme paljon kehittämismahdollisuuksia. Sillä on selkeä rakenne, mutta kansiota voidaan laajentaa päiväkodin tarpeiden mukaan. Jätimme kansion loppuun tyhjiä perhosen muotoisia lappuja, joihin päiväkodin henkilökunta voi jatkossa itse kirjata asioita, joita mahdollisesti halutaan lisätä ohjattuun liikuntaan. Liikuntalajeja voidaan myös kerätä kansioon lisää sitä mukaa, kun niitä kehitetään ja todetaan toimiviksi.

8.4 Eettinen pohdinta

Kehittämistyössämme eettinen toiminta ja ajattelutapa tulivat esille jokaisessa vaiheessa. Eettisenä lähtökohtana sosiaalialan työssä on asiakkaan oikeuksien puolustaminen sekä tämän edunmukaisesta toiminnasta huolehtiminen (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2013, 14). Liikunta varhaiskasvatuksessa on kiistatta tärkeää. Karusellimaassa liikunnan toteuttaminen oli heidän omasta mielestään riittämätöntä, varsinkin kun päiväkotia mainos-

taa itseään liikuntapainotteisena päiväkotina. Tämän vuoksi uuden liikunnan vuosisuunnitelman laatiminen oli myös eettisesti tärkeää.

Työyhteisön tulee tarttua rohkeasti ja avoimesti eettisten ongelmien ratkaisemiseen. Eettinen keskustelu ei ole vain yksittäisen työntekijän vastuulla vaan siihen tulee osallistua koko työyhteisö ja organisaatio. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2013, 6.) Kehittämishankkeemme lähtökohdina oli meidän omat mielenkiinnon kohteemme, joihin päiväkoti vastasi omalla tarpeellaan. Tässä eettiset arvot nousivat päiväkodin henkilökunnalla, kun he olivat yhdessä päättäneet kehittää toimintaansa.

Työssä kehittyminen on tärkeää, koska työskentelytavat muuttuvat lainsäädäntöjen ja muiden ohjeistusten mukana. Siitä huolimatta, että varhaiskasvatuksen ammatillista toimintaa ohjataan laeilla, asetuksilla ja muulla sääntelyllä, ammattietiikka ei perustu ensisijaisesti ulkopuoliseen säätelyyn, vaan ammattilaisen omiin käsityksiin ja alan arvomaailmaan. (Lastentarhanopettajaliitto 2005.) Karusellimaassa täytettiin aiemminkin liikunnan suositukset, mutta he kokivat eettisesti tärkeäksi kehittää toimintaansa mielekkäämmäksi.

Työntekijän tulee jatkuvasti kehittää työskentelytapojaan vastaamaan paremmin sekä asiakkaiden tarpeita että ammatin eettisiä periaatteita. Toiminnan tasosta vastaaminen asiakkaille ja organisaatiolle tapahtuu esimerkiksi itsearviointin ja asiakaspalautteen avulla. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2013, 11.) Me kysyimme hankkeen alussa vanhempien mielipidettä päiväkodin ohjatun liikunnan nykytilasta sekä toiveista toiminnan jatkoon liittyen. Tästä kyselystä saatuja tietoja käytimme apuna kehittämistyön suunnittelussa ja toteutuksessa. Teimme myös jatkuvasti itsearviointia ja muutimme toimintaamme sen mukaisesti. Tämän itsearviointin avulla varmistimme sen, että teemme kehittämistyötä mahdollisimman tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti.

Lastentarhanopettajan työn keskeisin alue on lapsiin muodostuva suhde. Lastentarhanopettaja toimii esimerkkinä lapselle ja vaikuttaa tämän elämään. Nämä vaikutukset näkyvät lasten elämässä sekä välittömästi että koko elämän ajan. (Lastentarhanopettajaliitto 2005.) Tämän vuoksi aktiivisen liikunnan esimerkki

varhaislapsuudessa on erittäin tärkeää, koska se antaa eväät liikunnalliseen elämäntapaan ja tukee näin ollen hänen terveyttään läpi koko elämän.

LÄHTEET

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.

Autio, T. 1997. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Bryman, A. 2001. Social Research Methods. New York: Oxford University Press Ink.

Hakala, J.; Kyhälä, A.; Lehto, S.; Saros, L.; Reunamo, J. & Valtonen, J. 2014. Children's physical activity in day care and preschool, Early Years: An International Research Journal, 34:1, 32–48.

Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa! Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Helsinki: Otava.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Lastentarhanopettajaliitto 2005. Lastentarhanopettajan ammattietiikka. Viitattu 23.9.2015 www.lastentarha.fi > Ammattilliset asiat > Lastentarhanopettajan ammattietiikka.

MLL 2015. Lapsen kasvu ja kehitys. Viitattu 5.5.2015 www.mll.fi > Vanhempainnetti > Tietokulma > Lapsen kasvu ja kehitys.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015. Lasten ja nuorten liikunta. Viitattu 14.5.2015. www.minedu.fi > Liikunta > Kansalaistoiminta > Lapset ja nuoret

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2012. Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus, 136–150.

Reunamo, J. (toim.) 2014. Varhaiskasvatuksen tukeminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Reunamo, J.; Saros, L. & Ruismäki H. 2012. The amount of physical activity in Finnish day care. Helsinki: Elsevier.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. 6., painos. Helsinki: Talentia ry.

Suomen sydänliitto ry 2015. Lapsen liikunnan vaikutukset. Viitattu 13.5.2015. www.sydanliitto.fi > Voi hyvin > Liikunta > Lapset > Alle kouluikäiset > Liikunnan vaikutukset lapselle

Suomenkielinen varhaiskasvatus- ja perusopetusjaosto 2014. Turun kaupungin suomenkielisen esiopetuksen opetussuunnitelman kuntakohtainen osio 2014. Turku.

Toikko, T. (toim.) 2005. Sosiaalialan kehittämistyön lähtökohtia. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Turun kaupungin sosiaalikeskus 2B/2005. Turun kaupungin päivähoidon liikunnan vuosisuunnitelma. Turku: Kaupunginkanslian Painatuspalvelukeskus.

Turun kaupunki 2014. Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2014. Turku.

Sosiaali ja terveysministeriö 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_fi.pdf

Verkkouutiset 2015. Jo päiväkotilapsetkin istuvat aivan liikaa. Viitattu 17.3.2015 www.verkkouutiset.fi > kotimaa > lapset päiväkoti liikunta

Vilén, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja kehitä. 1.–2. painos. Vaajakoski: Gummerus.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Karusellimaan vanha liikunnan vuosisuunnitelma

KAUSI	TEEMA	TAVOITTEET	KAUSIKOHTAISET TAPAHTUMAT
SYKSY elokuu- marraskuu	PERUSLIIKUNTA- TAIDOT sisällä ja ulkona VÄLINELIIKUNTA sisällä	<ul style="list-style-type: none"> - ryhmähengen nostatus ja positiivisten liikuntakokemusten saaminen - perusliikunta- ja karkeamotoristen taitojen harjoittelu - omaan kehoon tutustuminen ja sen hahmottaminen - eri liikuntatiloihin tutustuminen - taidon siirtovaikutuksen tukeminen - eri liikuntavälineisiin tutustuminen ja kokemusten saaminen - koordinaation ja välineen käsittelytaitojen kehittyminen 	<ul style="list-style-type: none"> - koko päiväkodin yhteinen liikuntapäivä (elo/syyskuu) - vauhtivarvas-liikuntaviikot - syksyn tehoviikko - liikuntaleikki tai liikuntaväline päivä puistossa tai kentällä kerran kk:ssa, koko pk:n voimin
TALVI joulukuu- helmikuu	LUOVA LIIKUNTA TALVIURHEILU (säiden salliessa voidaan toki pidentää)	<ul style="list-style-type: none"> - lapsen oman luovuuden herättely - itsetunnon vahvistuminen - talviurheilulajeihin tutustuminen <p>pulkkailu ja lumipeuhu kaikilla keliä salliessa mahdollisimman paljon</p> <p>hiihto ja luistelu 4-6-vuotiailla min. 8 kokeilukertaa/laji keleistä riippumatta (runsaslumisina talvina siis enemmänkin)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - koko päiväkodin yhteinen liikuntapäivä (helmikuu) - talven tehoviikko - laskiaisrieha

<p>KEVÄT maaliskuu- toukokuu</p>	<p>VÄLINELIIKUNTA sisällä ja ulkona</p> <p>SEIKKAILU- LIIKUNTA sisällä ja metsässä</p> <p>YLEISURHEILU</p>	<ul style="list-style-type: none"> - välineiden monipuolinen käyttö - tutustuminen erilaisiin liikuntavälineisiin ja oppia käyttämään niitä - taidon siirtyminen tilasta toiseen siirryttäessä - välineiden ja mielikuvituksen yhdistäminen (esim. köysi > kalliokiipeily, sukkahousut > hämähäkin seitti) - uusien kokemusten saaminen seikkailun kautta - rohkaistuminen ja taitojen kehittyminen metsässä liikkujana - liikkumaan innostuminen leikin kautta (esim. metsäretki intiaani- tai peikkoteemalla) - yleisurheilulajeihin tutustuminen - positiivinen ja kannustava kokemus joukkuekilpailusta (osallistuminen tärkeämpää kuin voitto) <p>korostetaan metsän hyödyntämistä varsinkin seikkailuliikunnan osalta</p> <p>yleisurheilulajeihin tutustutaan mahdollisimman monipuolisesti lasten iän mukaan hyödyntäen lähihiekkakenttää, nurmikenttää ja Paavo Nurmi-stadionia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - olympialaisliikuntaviikko - koko päiväkodin yhteinen liikuntapäivä(huhtikuu) - kevään tehoviikko - liikuntaleikki tai liikuntaväline päivä puistossa tai kentällä kerran kk:ssa, koko pk:n voimin
--	--	--	--

Ohjatun liikunnan vuosisuunnitelma –kansio

OHJATUN LIIKUNNAN VUOSISUUNNITELMA KARUSELLIMAAN PÄIVÄKODILLE

Ohjatun liikunnan vuosisuunnitelma on tehty Karusellimaan päiväkodille noudattavaksi. Vuosi on jaettu viiteen kahden kuukauden jaksoon. Jokaisessa jaksossa on kaksi tai kolme painotettavaa toimintaa. Kaikista toiminnoista on eritelty lajeja ja leikkejä. Lisäksi kansio sisältää ideoita alkuleikkeihin, loppurentoutukseen, lajikokeiluja sekä koko päiväkodin toimintapäiviä. Ne ovat ideoita ja niitä saa ja tulee muokata tilanteeseen ja lapsiryhmään sopivaksi.

Tavoitteena on luoda lapsille monipuolinen liikunnallinen kokonaisuus toimintakauden ajaksi. Erilaisissa ympäristöissä ja alustoilla liikkumista harjoitellaan jatkuvasti muuttuvien toimintojen yhteydessä.

Tarkoituksena on, että jokaisessa jaksossa toteutuisi yksi lajikokeilu. Osa lajikokeiluista on liitetty suoraan jaksoson ideoihin, osa on irrallisia. Syksyllä sekä keväällä toteutetaan yhteensä kahdeksan koko päiväkodin toimintapäivää.

Lapsille ja vanhemmille tulee seinälle näkyville karuselli, josta näkee, mitä jaksoon kuuluu. Karusellista käy ilmi jaksoson ajankohta, tavoitteet, lajit, lajikokeilu, koko päiväkodin toimintapäivä. Ne vaihdetaan aina uuden jaksoson alkaessa. Kansio on tarkoitettu henkilökunnason käyttöön ideoson saamiseksi.

Sisällys

Koko päiväkodin toimintapäivät

3

Elo-syyskuu

4

Loka-marraskuu

7

Joulu-tammikuu

10

Helmi-maaliskuu

14

Huhti-toukokuu

19

Alkuleikit

23

Loppurentoutus

25

Muita lajeja kokeiluun

27

Koko päiväkodin toimintapäivät

Jokaisella ryhmällä on syksyllä yksi vastuupäivä ja keväällä yksi vastuupäivä. Syksyn alussa jaetaan vastuut ryhmille viikkopalaverissa. Jokaisen toimintapäivän tulisi liittyä tiettyyn juhlapäivään.

Syyskausi:

1. Elokuussa päiväkotikauden avaus
2. Halloween 31.10.
3. Isänpäivä, marraskuun toinen sunnuntai
4. Pikkujoulut/itsenäisyyspäivä joulukuussa

Kevätkausi:

1. Loppiainen 6.1./kevätkauden avaus
2. Laskiainen, helmi-maaliskuu
3. Pääsiäinen, huhtikuun alku
4. Äitienpäivä, toukokuun toinen sunnuntai

Esimerkkejä toimintapäivistä:

1. Liikunnalliset rastikierrokset
2. Vanhempien kanssa yhdessä tehtävä toiminta, esim. pihaseikkailu
3. Retket päiväkodin ulkopuolelle
4. Liikunnan ihmemaa
5. Pulkkailu
6. Rusettiluistelu
7. Disko
8. Tarinaseikkailu

Elo-syyskuu

Tavoitteena on liikkua mahdollisimman paljon ulkona erilaisissa maastoissa ja erityisesti metsässä. Opetellaan perinneleikkejä, jotka ovat hyviä ryhmäyttämässä.

Metsässä liikkuminen:

1. Metsävaellus

2. Suunnistus

- kuvasuunnistus
- heijastinsuunnistus

3. Kallioilla kiipeily

4. Löytöretkeily

5. Tarinoin perustuvat metsäretket

- esim. aarreseikkailut

6. Kukkuu leikki

Yksi lapsista on piilossa käkenä. Hän pitää tasaiseen tahtiin ääntä ”kukkuu”. Muut lapset yrittävät löytää piilossa olevaa lasta. Aina, kun yksi lapsi löytää ”kukkujan”, hän liittyy seuraan ”kukkumaan”. Leikki loppuu, kun kaikki lapset ovat löytäneet ”kukkujat”.

7. Huhuu leikki (kuka pelkää mustekalaa, mutta keskellä huudetaan vaan huhuu)

Perinneleikit:

1. Kirkonrotta

2. 10 tikkua laudalla

3. Pikipata

4. Polttopallo

5. Hyppynaru

- hiirenhätä
- yksin hyppiminen
- nalle-karhu loru
*Nallekarhu, nallekarhu mene sisälle,
nosta tassusi,
pyöri ympäri,
potkaise,
kiljaise,
niiaa,
kumarra,
laske tassu maahan,
lue lehteä,
syö banaani,
nallekarhu, nallekarhu lähde pois*

6. Viimeinen pari uunista ulos

7. Maa-meri-laiva

- Puu: juuret-runko-oksat
- Norsu: häntä-jalat-kärsä
- Maat: suomi-ruotsi-norja
- Värit: sininen-punainen-keltainen

8. Petankki

9. Mөлkkyy

10. Vettä kengässä

11. Kroketti

12. Peilissi, värissi

Loka-marraskuu

Tavoitteena harjoitella perustaitoja ja tutustua eri palloilulajeihin.

Pallopelit:

- 1.Jalkapallo
2. Pesäpallo
3. Lentopallo
4. Salibandy
5. Sulkapallo
6. Tennis
7. Amerikkalainen jalkapallo, lippupallo
8. Keilaus
9. Koripallo
10. Käsipallo

Perustaidot:

1.Hypyt/loikat

- Tasahypyt
- Yhden jalan hypyt
- 5-loikka
- Kyykkyhypyt

2. Pallon heitto, pomputtaminen, kiinniotto

- alakautta
- yläkautta
- taakse
- ylös
- eteen
- päällä pomputtelu
- pallon vierittäminen kaikkien jalkojen läpi

3. Kiipeäminen puolapuilla

4. Tasapainoharjoitukset

- Yhdellä jalalla seisominen
- Yhdellä jalalla seisominen silmät kiinni
- Viivaa pitkin kävely
- Kaikki voi vaikeuttaa laittamalla hernepussin pään päälle

5. Temppuradat

Joulu-tammikuu

Tavoitteena on tehdä mahdollisimman paljon liikuntaa ulkona: luistelua, hiihtoa ja muuta lumiliikuntaa. Lisäksi sisällä toteutetaan musiikkiliikuntaa, joka kehittää lapsen oman kehon tuntemista.

Luisteluideoita:

1.erilaiset natat

2.pujottelurata

- Asetetaan tötsiä jäälle tietyin välimatkoin ja lasten täytyy pujotella niiden välistä. Voit myös laittaa kaksi tötsää eri puolille jäätä ja lasten tulee kiertää niitä.

3. Harjoitellaan jarrutuksia

- Auraus
- T-jarrutus
- Vanhemmille voi kertoa myös ”hokey-jarrutuksesta”

4. Erilaiset liu’ut

- Makkaroiden tekeminen
- Kahdella jalalla liukuminen
- Kyykyssä liukuminen
- Yhdellä jalalla liukuminen
- Liukuminen leveässä haara-asennossa
- Liukuminen kapeassa haara-asennossa

5. Turvallisen kaatumisen harjoittelu

- Polvet koukussa kaatuminen eteenpäin päätä suojaten.

6. Piruetin harjoittelu

7. Takaperin luistelu

Hiihtoideoita:

1.Eri hiihtotyyleihin tutustuminen

- Perinteinen
- Luistelu

2. Lenkin hiihtäminen

3. Sukkulaviestit molemmilla hiihtotyyleillä

4. Hiihtäminen ilman sauvoja

5. Sauvoilla tasatyöntö

6. Liukuminen kyykyssä, esteen alitus

7. Hiihtäminen yhdellä suksella, sauvat apuna työnnöissä

8. Suksilla kääntymisen harjoittelu

Musiikkiliikunta:

1.Laululeikit

esim.

- Fröbelin palikoiden laululeikit
- Jouluun liittyvät laululeikit
- Karhu nukkuu

2. Eri tanssilajeihin tutustuminen

- Salsa
- Samba
- Hiphop
- Baletti

3. Huivien kanssa liikkuminen

- Eri tempoista musiikkia, lapset saavat ilmaista itseään huivien kanssa liikkumalla

4. Eri liikkumismuotoja

- Rauhallisen musiikin tahdissa hiivittää
- Kovan musiikin tahdissa tömistellään
- Hyväntuulisen musiikin tahdissa hypellään
- Laita musiikki soimaan ja anna lapsille mahdollisuus keksiä itse, millaisella tyylillä siinä voisi liikkua
- Tätä voi soveltaa myös niin, että lapset saavat miettiä, mikä eläin sopisi musiikkiin ja esittää sitä eläintä

5. Musiikin loppuessa jähmettyminen

- Voidaan tehdä niin, että on tietyt paikat mihin pysähtyä tai jähmetytään vain paikalleen
- Tästä voi tehdä myös kilpailun isompien lasten kanssa

Helmi-maaliskuu

Tavoitteena on tehdä paljon ulkoliikuntaa. Sään mukaan hiihtoa ja luistelua. Lisäksi voimistelua, joka kehittää kehonhallintaa.

Luisteluideoita:

1.erilaiset natat

2.pujottelurata

- Asetetaan tötsiä jäälle tietyin välimatkoin ja lasten täytyy pujotella niiden välistä. Voit myös laittaa kaksi tötsää eri puolille jäätä ja lasten tulee kiertää niitä.

3. Harjoitellaan jarrutuksia

- Auraus
- T-jarrutus
- Vanhemmille voi kertoa myös ”hokey-jarrutuksesta”

4. Erilaiset liu’ut

- Makkaroiden tekeminen
- Kahdella jalalla liukuminen
- Kyykyssä liukuminen
- Yhdellä jalalla liukuminen
- Liukuminen leveässä haara-asennossa
- Liukuminen kapeassa haara-asennossa

5. Turvallisen kaatumisen harjoittelu

- Polvet koukussa kaatuminen eteenpäin päätä suojaten.

6. Piruetin harjoittelu

7. Takaperin luistelu

Hiihtoideoita:

1.Eri hiihtotyyleihin tutustuminen

- Perinteinen
- Luistelu

2. Lenkin hiihtäminen

3. Sukkulaviestit molemmilla hiihtotyyleillä

4. Hiihtäminen ilman sauvoja

5. Sauvoilla tasatyöntö

6. Liukuminen kyykyssä, esteen alitus

7. Hiihtäminen yhdellä suksella, sauvat apuna työnnöissä

8. Suksilla kääntymisen harjoittelu

Voimisteluideoita:

1. Kuperkeikan harjoittelu

- Jos sujuu hyvin:
- Kuperkeikka taaksepäin
- Haarakuperkeikka
- Kärrynpyörä
- Puolivoltti trampoliinilta paksulle patjalle

2. Tasapainoilu

- viivaa pitkin kävely eteen- ja taaksepäin
- voimistelupenkillä kävely eteen- ja taaksepäin (penkkiä voi käyttää myös väärinpäin, jolloin alusta on kapeampi)
- kyykyssä ja varpaillaan kävely penkillä
- Kävely kapealla penkillä niin, että ”dippaa” aina toisen jalan alas penkiltä ennen sen asettamista takaisin penkille

3. Ponnulta patjalle hyppääminen

- jännehyppy
- kerähyppy

4. Pukkihypy

- Pukin päälle hyppääminen
- Pukilta alas hyppääminen patjalle

5. Renkaissa roikkuminen

6. Silppaaminen köyttä pitkin

7. Rekki

- Heiluminen
- Roikkuminen marakattiasennossa
- Kiepin harjoittelu
- ”Munamankeli”

8. Pallovoimistelu

9. Nauhavoimistelu

10. Hulahula-renkaiden pyörittäminen

11. Liikkuvuusharjoitukset & venyttely

12. Hyppynarut

Huhti-toukokuu

Tavoitteena on erilaisiin maastoihin tutustuminen ulkona sekä koordinaatiokyvyn parantaminen. Teemoina ovat yleisurheilu ja luontoliikunta. Eskareilla on lisäksi uimakoulu.

Yleisurheiluideoita:

1. Pallon & turbokeihään heitto

2. Sukkulaviestit eri liikkumiskeinoja käyttäen

- Juoksu
- Rapukävely
- Karhukävely
- Takaperin juoksu
- Konttaaminen
- Kyykkykävely

3. Pituushyppy

4. Korkeushyppy: tekniikan kertominen ja patjalle hyppääminen ilman rimaa.

Jos vanhemmat lapset haluavat rimaa, solmi hyppynaru telineisiin rimaksi.

5. Erilaiset hyppyt ja loikat

- tasahyppy
- kyykkyhyppy
- vuoroloikka
- pieni vuoroloikka
- viisloikka
- kolmiloikka
- yhteisloikka

Lapset jaetaan 2-4 hengen ryhmiin. Maahan on piirretty viiva, josta yksi lapsista lähtee loikkaamaan. Toinen lapsi asettuu loikkanee eteen niin, että kantapäät osuvat ensin hypänneen varpasiin. Toinen lapsi loikkaa ja seuraava lapsi asettuu taas hypänneen lapsen eteen. Kun kaikki lapset ovat loikkanee, mitataan koko ryhmän loikkapituus.

6. Aitajuoksu

7. Koordinaatioharjoitukset

- Merkistä juoksuun lähtö

- Istumasta/mahaltaan/selältään/risti-istunnasta yms. ylösnousu merkistä ja spurtti perään
- Polvennostokävely
- Jättiläiskävely (varpaillaan)
- Polvennostajuoksu
- Pakarajuoksu
- Askelkyykyt
- Aitakävely
- Tripling

Ristiaskelilla sivuttain liikkuminen

- Mittarimato

lähdetään kävelemään käsillä eteenpäin ns. punnerrusasentoon, jonka jälkeen lähdetään liikkumaan jaloilla kohti käsiä ja lähdetään tekemään liikettä uudestaan.

8. Tikapuut

- Yksi jalka per väli
- Molemmat jalat per väli
- Hyppy jokaiseen väliin
- Hyppy joka toiseen väliin
- Hyppy joka toiseen väliin ja joka toisen välin kohdalla hypätään haara-hyppy ulkopuolella
- Kaksi hyppyä eteenpäin, yksi taaksepäin

Luontoliikunta:

1.Suunnistus

- Kuvasuunnistus
- Heijastinsuunnistus
- Voidaan toteuttaa myös niin, että jokaisen lapsen täytyy aina hakea metsästä esimerkiksi jokin punainen asia ja tuoda se yhdessä sovittuun paikkaan

2. Pururadalla ja metsäpoluilla juokseminen

3. Parkour

4. Frisbee-golf

5. Kiipeily kallioilla, vanhemmat voivat koittaa haastavampiakin kallioita.

6. Natat erilaisissa maastoissa

- Puunatta
- Mustekala
- Ketjunatta

7. Piiloleikki: muista rajattu alue

8. Kallioilla kiipeily

9. Retkeily

10. Luontosokko

Toinen lapsi ohjaa silmät kiinni olevaa lasta. Hänet ohjataan jonkin asian, esim. puun, luokse. Lapsen annetaan tunnustella asiaa niin, että hän tunnistaa sen.

Alkuleikit

1. Maa-meri-laiva
2. Kuka pelkää mustekalaa?
3. Ketjunatta
4. Sisiliskon ja sammakot

Lapset jaetaan kahteen ryhmään, sisiliskoihin ja sammakoihin. He menevät oman ryhmänsä kanssa makaamaan viivoille vastakkain parin metrin etäisyydellä. Kun ohjaaja huutaa sisiliskot, sisiliskot lähtevät ottamaan sammakoita kiinni, jotka yrittävät juosta omalle maaliviivalleen. Jos joku sammakoista jää kiinni, hän siirtyy sisiliskojen ryhmään.

5. Hännän ryöstö
6. Solmu
7. Hedelmäsalaatti
8. Kuinka monta jalkaa ja kättä?

Lapset jaetaan 3-4 hengen ryhmiin. Ohjaaja ohjeistaa, että jokaisella ryhmällä saa olla esim. 3 jalkaa ja kaksi kättä lattiassa ja jokaisen ryhmän tulee selvittää ongelma.

9. Lipun ryöstö
10. Haaranatta
11. Tuolileikki
12. Limaklöntti

Tehdään leikkialue. Yksi valitaan limaklöntiksi, joka menee makuulleen, muut leikkijät liikkuvat juosten. Limaklöntti ottaa muita leikkijöitä kiinni ryömien. Kun

joku leikkijöistä jää kiinni hänestä tulee myös limaklöntti ja hän alkaa ottaa muita leikkijöitä kiinni. Viimeinen juoksemaan jäänyt leikkijä on voittaja.

13. Sylipallo

Lapset istuvat piirissä kädet selän takana tukien asentoa. Tarkoituksena on saada pallo liikkumaan lapselta toiselle ilman käsien apua.

14. Ketut ja kanat

Valitaan lapsista esim. 3 kettua, riippuen lapsiryhmän koosta. Heille annetaan jokaiselle oma pesä. Muut leikkijät ovat kanoja. Kanat juoksevat ympäriinsä ja ketut koittavat ottaa heitä kiinni. Kun kana jää kiinni, kettu kuljettaa hänet reippaasti omaan pesäänsä. Eniten kanoja kiinni saanut kettu voittaa pelin.

15. Säkkiuoksu

16. Seuraa johtajaa

17. Kapteeni káskee

18. Aurinko ja peikko

Yksi lapsista valitaan auringoksi, muut ovat peikkoja. Aurinko on aluksi kyykysssä ja peikot seisovat ringissä auringon ympärillä. Kun aurinko nousee, peikkojen pitää äkkiä mennä kyykkyyyn piiloon, sillä aurinko häikäisee.

19. Höyhenen nappaaminen

Lapset jaetaan pareiksi. Toiselle annetaan höyhen tai liina. Lapsi, jolla on höyhen, lähtee kävelemään pitäen höyhentä ylhäällä suoralla kädellä. Toinen lapsi seuraa häntä. Höyhenen kantaja tiputtaa höyhenen ja seuraaja yrittää napata sen ilmasta, ennen kuin se tippuu maahan.

Loppurentoutus:

1.Perinteisen rentoutuksen eteneminen:

- Aloitus (pienennä valaistusta ja sulje silmät)
- Hiljaisuus (kuuntele ääniä, rauhoitu)
- Hengitys (hengitä syvään, sisään ja ulos)
- Keho (rentouta koko keho, jokainen osa yksitellen)
- Mieli (rentouta mieli tekemällä mielikuvitusmatka)
- Lopetus (käynnistä "moottori" uudestaan)

2. Musikaaliset halaukset

*Musiikki soi taustalla ja leikkijät kävelevät ympäriinsä. Kun musiikki loppuu, kaksi leikkijää halaa toisiaan. Sitten musiikki alkaa soida ja leikkijät kulkevat taas ympäriinsä. Voidaan myös sopia muita asioita, mitä tehdään musiikin loppues-
sa, esimerkiksi taputetaan olkapäälle, kumarretaan tai niitään.*

3. Rentoudutaan

Leikkijät keskittyvät ajatukseen, että jokainen on kylmä, juuri jääkaapista otettu jääpala. Se laitetaan pöydälle, jossa se alkaa vähitellen sulaa. Se muuttuu yhä pienemmäksi ja pienemmäksi ja lopulta pöydälle leviäväksi vesilätäköksi. Rentouttamisen aikana ohjaaja kuvailee tapahtumaa, jolloin rentoutus ja eläytymisen helpottuvat.

4. Kuunnellaan ääniä

Leikkijät istuvat tai makaavat lattialla hiljaa ja keskittyvät kuuntelemaan ympäristön ääniä. Huoneen sisältä kuuluu monia erilaisia ääniä. Lopuksi voidaan keskustella, millaisia ääniä kukin kuuli.

5. Hieronta

Tehdään pareittain tai piirissä. Toinen lapsista voi olla joko mahallaan lattialla tai piirissä istutaan niin että selkää pystyy hieromaan. Toisen selkään voidaan koskea monilla eri tavoilla. Voidaan kuvitella, että kädet ovat vesipisaroita, tippuvia lehtiä, leppäkerttuja jne. Ohjaaja voi näyttää piirissä hieromista, mitä sitten matkitaan hierontaa edessä olevan selkään.

6. Traktorikuvio

Lapset menevät lattialle makaamaan selälleen niin, että seuraavan pää on aina edellisen mahan päällä. Ohjaaja nostaa lopuksi jumppaajat yksi kerrallaan pois.

Muita lajeja kokeiluun:

Biljardi

Judo

Jujutsu

Karate

Rullaluistelu

Rullahiihto

Ratsastus

Golf

Lumikengillä kävely

Norsupallo

Toimintapäivän suunnitelma ja palautekysely

Karusellimaan päiväkodin yhteinen toimintapäivä 19.5.

- Alkulämmittely/yhteinen aloitus 15min
pää-olkapää-peppu (Nella)

ketjunatta (Nella)

kapteeni käskee (Viivi)

- ohjeistus ja jako ryhmiin. (Viivi)

Ryhmäjaot:

- Eskarit yhtenä ryhmänä.
- Viikarit kahtena ryhmänä.
- Vekarat kahtena ryhmänä.
- Naperot yhtenä ryhmänä.

Jokaisella pisteellä yksi pysyvä aikuinen ja jokaisen ryhmän mukana kiertää yksi aikuinen.

Toiminta:

6 rastia, 10min aikaa per rasti

- kaikki rastit Paavo Nurmen stadionin kentällä

1. Pallonheitto & turbokeihäät

- turbokeihään heitto viivalta
- pallonheitto viivalta joko pituutta tai kohteisiin

Mitataan pari pituutta valmiiksi tulosten saamiseksi.

Materiaalit:

- turbokeihäät, (kentältä)
- pallot,
- renkaat,
- mitta

2. Tasapaino-piste

- Kävely viivaa pitkin
- kävely viivaa pitkin hernepussi päässä
- kävely takaperin viivaa pitkin
- kävely takaperin hernepussi päässä viivaa pitkin
- yhdellä jalalla hyppiminen viivaa pitkin
- tasajalkaan hyppiminen hernepussi pään päällä
- yhdellä jalalla hyppiminen hernepussi pään päällä
10m matka

Materiaalit:

- hernepussit,
- mitta

3. Sukkulaviesti/liikuntatapojen harjoittelu

Eskarit/viikarit/vekarat tekevät liikkeet sukkulaviesti-kilpailuna ja naperot harjoittelevat liikkeitä ohjattuna.

- juosten
- kontaten
- takaperin juosten
- karhukävely
- rapukävely

4. Loikka-piste

- loikkatyylien kysely, lapset saavat näyttää ja kertoa, millä eri tavoin voi hyppiä. Kaikki saavat halutessaan näyttää yhden hyppytyylin, jonka muut tekevät perässä.
- Tasajalkaan hyppimään pitkältä reunalta vauhdittomana hiekkalaatikoon.

- Kaikilla lapsilla mahdollisuus yrittää hypätä vauhdilla hiekkalaatikkoon.

5. Tiimityöskentely-piste

- Alue on rajattu suorakulmioksi. Lasten pitää yhdessä päättää, mihin kulmiin esineet menevät ominaisuuksiensa mukaan. (väri, muoto, koko)
- Kun jaottelu on päätetty, lasten pitää mahdollisimman nopeasti hakea levitetyt tavarat sovittuun kulmaan. Voidaan ottaa aikaa sekuntikellolla.
- Naperoille ja vekaroille määrätään, minne kulmaan tavarat laitetaan.

Materiaalit:

- renkaat/kopat,
- pallot,
- lattiamuodot,
- kenkiä,
- hanskoja
- yms.....

6. Aita-/temppuratapiste

- pienien aitojen yli hyppääminen/astuminen
- isojen aitojen alittaminen
- tunnelista ryömiminen
- isoilla mahdollisuus ottaa aikaa.

Materiaalit:

- tunneli,
- pikkuaidat, (kentältä)
- isot aidat (kentältä)

LOPETUS:

- Venyttelyt,
 - pohkeet, takareidet, etureidet, pakarot, kyljet, kädet, niska

ORIENTAATIOT:

- matemaattinen orientaatio (liikunta itsessään, geometrinen hahmottaminen, luokittelu, mittaaminen)
- esteettinen orientaatio (laululeikki, esimerkin seuraaminen ja havainnointi)
- eettinen orientaatio (toisten huomioon ottaminen, sääntöjen seuraaminen, oikeudenmukaisuus)

Palautekysymykset

1. Oliko rasteja sopiva määrä?
2. Toimivatko rastit mielestänne hyvin? Jos ei, mitä olisitte muuttaneet?
3. Mikä oli mielirastinne? Miksi?
4. Vapaat kommentit!

Kysely vanhemmille

Kysymykset karusellimaan vanhemmille mielipiteiden selvittämiseksi

1. Näkökö liikunta mielestänne tarpeeksi Karusellimaan päiväkodissa?
2. Mitkä ovat lapsenne mielilajit päiväkodissa?
3. Mitä muutoksia toivoisitte liikuntaan päiväkodissa?
4. Vapaa sana.